# DEEPAK CHOPRA
# și Dr. RUDOLPH E. TANZI

Autorii Bestsellerurilor Internaționale *Supercreierul* și *Supergenele*

# SINELE VINDECĂTOR

## UN NOU PLAN REVOLUȚIONAR PENTRU A-ȚI ÎNTĂRI SISTEMUL IMUNITAR ȘI A TE MENȚINE SĂNĂTOS TOATĂ VIAȚA

Scanned with OKEN Scanner

Chopra și Tanzi apelează cu măiestrie la ultimele dovezi științifice pentru a demonstra elocvent că stresul cronic și inflamația sunt cauzele principale ale multor boli. Și mai important este că *Sinele vindecător* ne oferă o hartă clară și concisă care ne permite să folosim aceste informații pentru a ne vindeca și a rămâne sănătoși toată viața.

**Dr. James R. Doty**, profesor de neurochirurgie și autorul bestsellerului *În atelierul de magie*

*Sinele vindecător* reprezintă un mare pas înainte în integrarea științei, medicinei, înțelepciunii și sănătății. După cum demonstrează autorii, prima noastră linie de apărare se află în noi, iar alegerile pe care le facem astăzi sunt esențiale pentru ne asigura o stare de bine îndelungată.

**Arianna Huffington**, fondatoare și CEO a organizației Thrive Global

Cele mai multe boli cronice încep cu ani înainte de apariția primelor simptome. *Sinele vindecător* le arată cititorilor cum să-și îmbunătățească imunitatea, cum să încetinească îmbătrânirea și cum să ajungă dincolo de prevenția obișnuită.

**Dr. Dean Ornish**, fondator și președinte al Institutului de cercetări pentru medicină preventivă, profesor de medicină clinică la Universitatea din San Francisco

Scanned with OKEN Scanner

# SINELE
## VINDECĂTOR



Scanned with OKEN Scanner

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
AURELIA NĂSTASE

Design:
ALEXE POPESCU
Foto copertă: © Guliver / Getty Images

Director producţie:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA ANGHEL

Corectură:
RODICA CÂRSTEA
ROXANA NACU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
**CHOPRA, DEEPAK**
**Sinele vindecător: un nou plan revoluţionar pentru a-ţi întări sistemul imunitar şi a te menţine sănătos toată viaţa** / Deepak Chopra şi Rudolph E. Tanzi; trad. din engleză de Otilia Tudor. - Bucureşti: Lifestyle Publishing, 2019
ISBN 978-606-789-154-6

I. Tanzi, Rudolph E., Deepak Chopra
II. Tudor, Otilia (trad.)

61

Titlul original: The Healing Self: A Revolutionary New Plan to Supercharge Your Immunity and Stay Well for Life
Autori: Deepak Chopra, M.D. şi Rudolph E. Tanzi, Ph.D.

Copyright © 2018 by Deepak Chopra and Rudolph E. Tanzi

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediţie

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-154-6

Vindecătorului din fiecare om

Scanned with OKEN Scanner

# Cuprins


Scanned with OKEN Scanner

# Sănătatea astăzi — multe amenințări, o singură mare speranță

La sfârşitul lunii iulie 2017, o poveste medicală uimitoare a fost prezentată la televiziune şi pe internet. Era doar vârful aisbergului, dar puțini au realizat acest lucru în acel moment. Exista prea mult zgomot de fond în privința conceptelor obişnuite asupra riscurilor pe care oamenii trebuie să le privească cu vigilență. Printre cele mai recente: un volum de muncă mai mare de 55 de ore săptămânal este nociv pentru sănătate, femeile însărcinate au o predispoziție mai mare la deficiențe de iod.

Acestea nu erau ştiri de tip „vârf de aisberg" — ci mai degrabă sfaturi obişnuite la care majoritatea oamenilor s-a obişnuit să ridice cu indiferență din umeri. Unui număr de 24 de specialişti în demență senilă — cea mai mare amenințare la nivel global — li s-a cerut să evalueze şansele de a preveni orice formă de demență, inclusiv boala Alzheimer. Concluzia lor, publicată în prestigioasa revistă medicală britanică *The Lancet*: prevenția este posibilă într-o treime din cazurile de demență. În acest moment nu există tratament medicamentos care să vindece această boală, astfel că ştirea a provocat uimire.

Care era secretul prevenirii demenței? Modificarea stilului de viață, cu abordări diferite în funcție de fiecare etapă a ei. Specialiştii au identificat nouă factori specifici care influențează circa 35% dintre cazurile de demență. „Pentru a

reduce riscurile, factorii care fac diferența includ instruirea (a nu abandona școala până la vârsta de 15 ani), reducerea tensiunii arteriale, a obezității și evitarea diabetului; evitarea sau tratarea pierderii auzului la vârsta a doua; renunțarea la fumat; efectuarea de exerciții fizice; reducerea depresiei și a izolării sociale la vârsta a treia.

Unul dintre factorii din această listă este surprinzător: a nu abandona școala până la 15 ani. Cum e posibil? O afecțiune înfricoșătoare a vârstei a treia poate fi combătută luând măsuri în adolescență? De fapt, era destul de ciudat și că prevenirea pierderii auzului la vârsta mijlocie ar putea avea legătură cu reducerea riscului de demență senilă. Dacă privești cu atenție, această nouă situație semnalizează o tendință a medicinei care pare să devină o adevărată revoluție.

Și nu numai în ceea ce privește demența, ci, în general, cercetătorii plasează mult în trecut, instalarea unor boli și a unor afecțiuni care pun viața în pericol, cum ar fi hipertensiunea, bolile cardiace, cancerul, diabetul sau chiar boli psihice, ca depresia ori schizofrenia. Când răcești, observi simptomele și îți dai seama cu iritare că ai contractat un virus cu câteva zile în urmă. Perioada de incubație a fost scurtă și invizibilă; numai apariția simptomelor a deconspirat situația. Însă bolile care se dezvoltă ca efect al stilului de viață nu sunt așa. Perioada lor de incubație este foarte lungă — ani, decenii. Acest simplu fapt a devenit tot mai important în abordarea medicală. Pare să fie acum mai semnificativ decât orice alt factor în a determina cine se îmbolnăvește și cine rămâne sănătos.

În loc de a trata bolile provocate de stilul de viață atunci când apar simptomele sau de a trasa metode de prevenție când riscurile se manifestă deja, medicii abordează

adoptarea unui stil de viață sănătos cu 20 sau 30 de ani mai devreme. A apărut o nouă perspectivă asupra bolilor, cu câteva vești foarte bune. Dacă vei avea grijă pe termen lung de sănătatea ta și dacă vei începe să faci asta încă din copilărie, vei reuşi să combaţi cele mai multe dintre bolile specifice vârstei mijlocii — secretul este să acționezi înainte să apară vreun semnal îngrijorător.

Această nouă abordare poartă numele de „medicină incrementală“, un aisberg al cărui vârf este demența senilă. Să luăm în considerare exemplul aparent ciudat al descoperirii legate de educație. Experții estimează că numărul cazurilor de demență ar putea fi redus cu 8% la nivel global dacă elevii n-ar abandona şcoala până la vârsta de 15 ani, unul dintre cei mai importanți factori singulari de pe listă. Motivul are implicații extinse. Cu cât vei acumula mai multe cunoştințe, cu atât creierul tău va stoca mai multă informație şi cu atât mai eficient le va accesa. Această construcție de informații inițiată în copilărie conduce la ceea ce cercetătorii în neurologie au numit „rezervă cognitivă“, un impuls dat creierului de a crea noi conexiuni şi rețele neurale. Când creierul a primit acest impuls, pierderea memoriei provocată de boala Alzheimer sau de alte forme de demență senilă este contracarată; creierul se foloseşte de aceste rute cognitive suplimentare când cele vechi sunt slăbite sau bolnave. (Vom discuta în detaliu în capitolul dedicat bolii Alzheimer de la sfârşitul acestei cărți.)

Comunitatea medicală începe să accepte faptul că factori declanşatori interconectați există în multe, dacă nu cumva în toate bolile. Dintr-odată, nu mai este vorba despre factori izolați ca fumatul, greutatea corporală, activitatea fizică sau stresul. Este vorba despre un stil de viață neîntrerupt în care grija de sine contează zi de zi, din toate punctele de vedere.



Scanned with OKEN Scanner



A nu fuma, a-ţi menţine o greutate corporală normală sau a merge la sala de sport sunt totuşi factori benefici sănătăţii. Menţinerea sănătăţii pe termen lung nu înseamnă însă reducerea riscurilor de boală X sau Y. Numai o abordare holistică va funcţiona în ultimă instanţă. Sănătatea nu mai este doar alternativa validă la prevenţia neîntreruptă. Este aisbergul, gorila de 180 kg şi elefantul din cameră, toate la un loc. Starea de bine este o imensă speranţă care izvorăşte peste tot în jurul nostru. Când oamenii vor înţelege pe deplin acest lucru, prevenţia nu va mai fi niciodată aceeaşi. Dar, ca să înţelegem cât de drastic se vor schimba lucrurile, va trebui să aruncăm o privire în trecut şi să examinăm starea de azi a sănătăţii, zona în care ameninţarea copleşeşte tot mai mult speranţa.

## Criza imunităţii

Medicina modernă prezintă atât de multe articole contradictorii în fiecare zi, încât a devenit aproape imposibil să stabileşti ce este important aici şi acum. Ca să simplificăm lucrurile, chiar simplul fapt de a trăi pare să fie un risc pentru sănătatea ta. Cea mai importantă criză cu care se confruntă specia umană vine din ceva ce numeroşi oameni ignoră, şi anume, imunitatea lor. Acesta este punctul slab, unde intră în coliziune sănătatea şi boala. Imunitatea este definită în medicină ca mecanismul de apărare a organismului împotriva ameninţărilor invazive, cunoscute în termeni medicali sub numele de agenţi patogeni. În limbajul obişnuit sunt clasificaţi, în general, ca „microbi", o mulţime de bacterii şi virusuri care au un singur scop, nu acela de a ne îmbolnăvi, ci de a-şi perpetua propriul ADN. Ca biosferă, Terra este o vastă arenă, în care se confruntă diferite

categorii de ADN şi, chiar dacă ne simţim speciali, ba chiar unici ca fiinţe umane, ADN-ul nostru este doar unul dintre milioanele de sisteme genetice.

Imunitatea este cea care apără sistemul genetic de riscurile luptei pentru supravieţuire şi este, şi astăzi, extrem de eficientă. În ciuda unor evenimente catastrofale din istoria maladiilor care au atacat ADN-ul uman ca un tsunami — variola în Antichitate, ciuma bubonică în Evul Mediu, SIDA în epoca modernă, ca să numesc doar câteva din mulţimea de exemple terifiante —, sistemul nostru imunitar nu s-a confruntat niciodată cu un nivel de pericol atât de mare precum cel din zilele noastre. Variola, ciuma şi SIDA nu au anihilat *Homo Sapiens* ca specie şi niciun alt agent patogen, pentru că am fost protejaţi de trei elemente:

1. Niciuna dintre aceste boli n-a fost atât de răspândită, încât toţi oamenii de pe Terra s-o contracteze: fie microbii nu rezistau în aer liber, fie grupurile de oameni erau suficient de îndepărtate unele de altele, astfel încât agentul patogen n-a putut supravieţui parcurgând distanţele dintre ele.
2. Sistemul nostru imunitar este capabil să improvizeze noi moduri de reacţii genetice cu repeziciune, printr-un proces numit „hipermutaţie somatică"; aceasta este o tactică rapidă de a combate agenţii patogeni necunoscuţi atunci când pătrund în organism.
3. Prin intermediul medicamentelor şi intervenţiilor chirurgicale în momentul în care sistemul imunitar n-a putut combate boala.

Toate aceste trei elemente importante sunt necesare pentru a ne menţine sănătoşi, dar se pare că au atins un punct critic. Competiţia globală a milioanelor de sisteme



Scanned with OKEN Scanner

genetice a atins un nivel alarmant. Imunitatea nu mai poate fi considerată garantată, indiferent în ce parte a lumii trăieşti. Sistemul nostru de apărare, suprasolicitat de boli, intră treptat în colaps. Asta din pricina unei multitudini de probleme care depăşesc potenţialul alarmant al izbucnirii unei noi epidemii, indiferent că este vorba de virusul Zika sau de cel al gripei aviare. Aceste ameninţări apar frecvent în titlurile ştirilor, dar, cu mult mai puţină publicitate, sistemul medical este atacat pe mai multe fronturi.

**De ce ne apropiem de un punct critic?**

- Mijloacele moderne de călătorie au redus distanțele dintre oameni, oferindu-le noilor agenți patogeni o cale accesibilă şi rapidă de a se răspândi şi a contamina noi gazde.
- Virusurile şi bacteriile suferă mutaţii genetice mai repede ca oricând pentru că noile gazde umane sunt tot mai numeroase datorită ratei fără precedent a creşterii populației.
- Noile medicamente nu pot fi dezvoltate în ritmul în care noile tulpini de ADN, potențial periculoase, suferă mutații la nivel microscopic.
- În timp ce pericolele se adună, sistemul medical este împovărat de indolență, inegalitatea veniturilor, costuri înspăimântătoare şi o complexitate medicală semnificativă.
- Prevenţia există de 50 de ani, dar n-a reuşit să eradicheze bolile de inimă, hipertensiunea, diabetul tip 2, depresia şi anxietatea, răspândite la scară majoră, precum şi cel mai recent tip de epidemie, obezitatea.



Scanned with OKEN Scanner

- Populaţia în vârstă se confruntă cu o incidenţă crescută a cancerului şi cu ameninţarea demenţei senile, îndeosebi prin boala Alzheimer.
- Oamenii mai bătrâni au aşteptări mai mari, dorind să fie sănătoşi şi activi mult peste vârsta de 65 sau chiar de 85 de ani.
- Noua cultură a dependenţei de medicamente a cauzat o serie de probleme, inclusiv dependenţa de narcotice, şi, chiar şi atunci când problemele severe sunt evitate, se estimează că majoritatea oamenilor de 70 de ani consumă circa şapte medicamente prescrise de medic.
- Noi tulpini de agenţi patogeni multirezistenţi, de tipul stafilococului auriu, au învins bariera antibioticelor şi a medicamentelor antivirale.

Lista e prea lungă şi prea alarmantă ca să fie ignorată. Sănătatea ta depinde de fiecare dintre factorii menţionaţi şi, pe cât de grav ar fi dacă omenirea ar trece de acest punct critic, scopul tău imediat este să încerci să nu îl depăşeşti.

Secretul este să extinzi definiţia imunităţii şi apoi să foloseşti o paletă vastă de opţiuni cu un singur ţel, acela de a-ţi întări sistemul imunitar. Potrivit informaţiilor medicale actuale, imunitatea devine mai puternică atunci când corpul tău dezvoltă un nou tip de anticorpi împotriva virusului gripei, de exemplu, dar nu şi când ai o alimentaţie care combate procesele inflamatoare. Însă, este tot mai larg acceptată ipoteza că o inflamaţie cronică de nivel inferior, o afecţiune aproape lipsită de simptome este asociată cu un număr tot mai mare de boli, care includ afecţiunile cardiace şi cancerul. Într-o definiţie mai extinsă, lupta împotriva proceselor inflamatoare este absolut crucială pentru imunitatea totală.

## Imunitatea totală şi autovindecarea

Imunitatea totală este măsura medicinei holistice. Un aspect crucial a fost expus în lucrarea noastră *Supergenele**, în care am introdus conceptul de ADN dinamic, mereu în schimbare, complet reactiv la evenimentele petrecute de-a lungul vieţii unui individ. Dacă ADN-ul ar fi inert, blocat şi stabil, întărirea imunităţii ar rămâne la nivel de iluzie. Această perspectivă a dominat însă decenii la rând. O nouă eră a început imediat ce ADN-ul a fost eliberat printr-un model care a arătat că activitatea genetică este influenţată de lumea înconjurătoare. Competiţia dintre sistemele ADN de pe planetă a devenit brusc mult mai critică.

Am simţit că ţelul imunităţii totale are exigenţe mai mari. Dar ce efect are mintea asupra sănătăţii? Dar comportamentul, obiceiurile? Ce contribuţie are familia? De ce li s-ar acorda microbilor mai multă atenţie decât unor cauze comune de boală, de exemplu cancerul, care de cele mai multe ori nu are nicio legătură cu microorganismele invadatoare? Pentru a înţelege totul, a fost necesară înlăturarea frontierei dintre minte şi corp. Trebuia să intre în scenă exerciţiul de imaginaţie. De aceea, vom prezenta un nou termen, *sinele vindecător*, care satisface adevăratul sens al întregului. Două personaje implicate zi de zi în menţinerea sănătăţii au fost separate un timp prea îndelungat. Primul personaj este *vindecătorul*, al doilea este *cel vindecat*. Aceste două roluri sunt jucate în acest moment de un vindecător din exterior şi de pacientul care depinde de el. Vindecătorul exterior nu înseamnă neapărat un medic. Cuvântul esenţial aici este *exterior*, care transferă sarcina sănătăţii tale asupra altcuiva, nu asupra ta.

* Traducere de Constantin Dumitru-Palcus, Editura Trei, 2016.

Separarea tradițională a acestor roluri nu este realistă când vine vorba de corpul omenesc. Imunitatea se axează pe sine. Rolul medicului nu este să dea un impuls sistemului tău imunitar în fiecare zi. Sistemul medical se activează, în general, în momentul în care apar anumite simptome, dar atunci sistemul imunitar a fost învins deja. Într-o imagine de ansamblu, întreaga ta reacție de vindecare a fost învinsă, iar piesa ei centrală este imunitatea. Întotdeauna a existat o neconcordanță între potențialul medicinei și necesitățile corpului de a se proteja în această competiție globală a sistemelor ADN.

Parteneriatul medic–pacient nu este conceput pentru a înfrunta această competiție și a învinge. Dar sinele vindecător, prin contopirea rolurilor vindecător–vindecat, poate surmonta pericolul iminent. (Notă importantă: nu te sfătuim în niciun caz să ignori sau să eviți recomandarea medicului atunci când este necesară.) Dacă vei fi proactiv în privința imunității tale, totul se va transforma. Privind lista de pericole cu care am început, poți efectua anumite îmbunătățiri care se impun de urgență, odată ce înțelegi ce presupune abordarea autovindecării.

**Beneficiile autovindecării**

- Este non-invazivă și nu implică dependența de terapii exterioare.
- Menține echilibrul natural și întărește răspunsul imun prin alegerea stilului de viață.
- Alegerea stilului de viață poate preveni multe forme de cancer și promite prevenirea bolii Alzheimer sau chiar reversibilitatea simptomelor demenței senile.
- A îmbătrâni lin va implica longevitate și sănătate.

- Dependența de medicamente este evitată pentru că vindecarea are loc înainte ca simptomele de boală să-şi facă apariția. În mare majoritate, medicamentele sunt administrate mult după ce procesul instalării bolii a avut loc, etapă pe care o poți evita dacă acționezi din timp. Acest lucru este valabil pentru aproape orice boală indusă de stilul de viață, incluzând bolile cardiace şi cancerul, care prezintă cea mai ridicată necesitate de tratamente medicamentoase.

Acestea sunt rezultatele practice ale adoptării rolului dublu — vindecător/vindecat — al sinelui vindecător. Acest lucru devine posibil prin ridicarea nivelului conştientizării de sine. Nu poți schimba o stare de lucruri de care nu eşti conştient. Lucrul cel mai important de care oamenii nu sunt conştienți este capacitatea de autovindecare. Să vedem dacă este valabil în privința imunității.

Toate ființele trebuie să învingă pericolele care le amenință ADN-ul. Medicina modernă recunoaşte două tipuri de imunitate, cea pasivă şi cea activă. Aşa cum arată termenul, *imunitatea pasivă* depăşeşte nivelul nostru de control, fiind determinată genetic. Moşteneşti de la mamă anticorpi în perioada intrauterină şi după ce te-ai născut, alți anticorpi ți-au fost transferați în organism prin laptele matern. (Există, de asemenea, metode medicale de a se transfera anticorpi de la o persoană la alta prin intermediul transfuziei de sânge şi a infuziilor de plasmă sau chiar de a transfera celule T de la o persoană la alta, dar aceste metode sunt utilizate rareori şi prezintă riscuri semnificative.)

Al doilea tip, *imunitatea activă*, combate în mod direct organismele patogene care ne îmbolnăvesc. Toate ființele vii de la un anumit nivel evolutiv au sisteme de apărare



Scanned with OKEN Scanner

înnăscute sau ereditare, inclusiv plantele, fungii sau organismele pluricelulare. *Sistemul de apărare înnăscut* este foarte general. El poate să detecteze dacă un agent patogen pătrunde în corp şi apoi să elibereze substanțe chimice pentru a-l combate.

Dar imunitatea activă la animalele de dimensiuni mari, inclusiv la oameni, a evoluat mult peste acest nivel. Avem celule imunitare specifice, cum ar fi celulele T sau B, care au evoluat până la o capacitate de reacție aproape miraculoasă la agenții invadatori.

De infinite ori pe zi, reacția imună identifică un anumit microb din mii de posibilități şi acționează de urgență pentru a neutraliza chimic invadatorul. Celulele albe specifice încapsulează rămăşițele şi le elimină din corp cu rapiditate. Pe de altă parte, nu poți ajuta, dar observi când această serie precisă de evenimente prezintă erori. Rezultatul este o alergie, care, la rândul ei, rezultă din considerarea unui element inofensiv (polen, păr de pisică, gluten etc.) ca inamic, ceea ce dă naştere unei reacții chimice totale, deseori dăunătoare. Acest răspuns imun este declanşat frecvent de bacteriile care pătrund în corp odată cu acea substanță. Chiar şi polenul are un microbiom! În alte cazuri, sistemul imunitar se activează pentru a ataca anumite proteine din corp, declanşând boli autoimune, cum ar fi artrita reumatoidă sau lupusul.

Supraviețuirea depinde de minimizarea acestor erori. De aceea, fiecare boală pe care strămoşii tăi au învins-o cu succes este înregistrată prin anticorpii pe care îi posezi, iar atunci când contractezi o boală nouă, cum ar fi o tulpină nouă de gripă, ea va fi adăugată la această imensă bază de date. Deşi funcția imunității active a fost descoperită în 1921 de către imunologul britanic Alexander Glenny, au trecut decenii până ce mecanismele sale precise au fost înțelese.



Scanned with OKEN Scanner



Tabloul acesta este incredibil de complex din punct de vedere biologic, dar cel puţin una dintre metodele externe ale consolidării imunităţii active a fost descoperită în urmă cu două secole: vaccinarea.

Aşa cum am învăţat la şcoală, spre sfârşitul secolului al XVIII-lea, Edward Jenner, un medic de provincie britanic, a creat primul vaccin, devenind părintele imunologiei, după ce a observat că multe dintre lăptărese erau imune la variolă, o boală care atinsese proporţii epidemice. În Franţa, filosoful Voltaire estimase că 60% din populaţie contractase variola şi 20% dintre cei contaminaţi muriseră. Jenner a colectat puroi de la lăptăresele care contractaseră o formă mai uşoară a bolii — variola vacii — şi l-a injectat pacienţilor, pentru a le transmite şi lor aceeaşi imunitate.

În ciuda controversei actuale privind vaccinarea, descoperirea lui Jenner a adus dovezi că imunitatea putea fi consolidată. Nu trebuie să aştepţi până când evoluţia, de zeci sau sute de mii de ani, produce un progres imunitar. Recomandările standard referitoare la alimentaţie, activitate fizică, somn adecvat şi menţinerea unei greutăţi corespunzătoare îmbunătăţesc statutul imunitar al unei persoane. Aceste recomandări standard sunt publicate pe site-ul oficial al Facultăţii de Medicină din cadrul Universităţii Harvard (www.health.harvard.edu), cu două adăugiri pentru evitarea infecţiilor: nu uita să te speli pe mâini des şi să pregăteşti carnea termic, în mod corespunzător.

În privinţa chestiunii intensificării răspunsului imun, informaţiile de pe website-ul Universităţii Harvard au o notă sceptică:

> „Multe produse de pe rafturile magazinelor au etichete care pretind că acestea sunt benefice pentru

imunitate. Dar conceptul intensificării ei, din punct de vedere ştiinţific, nu are prea multă logică. De fapt, sporirea numărului de celule din corp — ale sistemului imunitar şi nu numai — nu este neapărat un lucru bun. De exemplu, atleţii care, spre a-şi spori performanţele, practică dopajul cu oxigen, pompându-l în organism în fluxul sangvin pentru creşterea numărului de globule roşii riscă un atac vascular cerebral".

Website-ul *Harvard Health Publishing* continuă: „Asta nu înseamnă că efectele stilului de viaţă asupra sistemului imunitar nu sunt surprinzătoare şi că nu ar trebui studiate. Cercetătorii explorează efectele alimentaţiei, ale activităţii fizice, ale vârstei, stresului psihic sau ale altor factori asupra răspunsului imun atât la animale, cât şi la oameni. Între timp, recomandările generale de menţinere a sănătăţii sunt o bună cale de a-ţi ajuta sistemul imunitar".

Principalul motiv al acestei atitudini sceptice este că sunt foarte multe celule în sistemul imunitar cu prea multe funcţii. Dar, pe de altă parte, există dovezi puternice ale legăturii minte-corp. O serie de stări psihologice, de la durere la depresie, compromit sistemul imunitar, făcându-ne mai vulnerabili în faţa bolii. Această deteriorare a imunităţii nu poate fi văzută la microscop; nu sunt vizibile modificări de ordin fizic la nivel celular. Nu există multe studii care stabilesc legătura directă dintre stres, de exemplu, şi schimbările de natură din sistemul imunitar, dar conexiunea dintre un nivel crescut de stres şi deprecierea sănătăţii a fost bine documentată şi nimeni nu se mai îndoieşte de ea. Dacă extindem definiţia imunităţii la toate elementele care ne menţin sănătoşi, există chiar mai multe dovezi că bolile



Scanned with OKEN Scanner

provocate de stilul de viață, cum ar fi hipertensiunea sau bolile cardiace, afectează într-o mai mare măsură persoanele care suferă de sărăcie, depresie, singurătate sau care nu au niciun sprijin social.

Aceste descoperiri converg într-o direcție comună. Imunitatea poate fi transformată în imunitate totală, dar nu limitându-ne acțiunea la sistemul imunitar, care este doar o componentă fizică. Psihicului trebuie să i se acorde o importanță egală, de aceea *sinele* este cuvântul-cheie al sintagmei „sine vindecător".

## Misterul vindecării

*Sinele* are rezonanță psihică, pare o entitate invizibilă pe care o avem, dar care nu are legătură cu corpul. Dacă suferi de afecțiunea ovarelor polichistice sau de hipertensiune, acestea sunt probleme care își au cauzele fizice în corp, nu în psihic. Dar oare chiar așa stau lucrurile? Cum te vezi astăzi influențează modul în care te vei simți fizic mâine. Imaginează-ți doi străini care îți bat la ușă. Amândoi au propuneri surprinzătoare.

Primul spune: „Sunt medic și fac cercetări avansate asupra îmbătrânirii. Scopul vieții mele este să descopăr o pastilă care să distrugă genele care cauzează îmbătrânirea. Cred că am o formulă promițătoare, dar am nevoie de participanți la studiu ca s-o testez".

Îți arată o sticluță cu pastile albastre.

„Testările încep azi și aș vrea să te oferi voluntar. Este un studiu în dublu-orb. Vei lua aceste pastile de două ori pe zi timp de șase luni. La 50% dintre voluntari li se va da o pastilă fără substanță activă, adică *placebo*. Dar gândește-te ce ar însemna reversibilitatea procesului de îmbătrânire. De ce

ar trebui să acceptăm implacabila bătrânețe când am putea răsuci cheia genetică, elementul care va schimba totul?"

Entuziasmul lui te impresionează, dar al doilea străin are un zâmbet subtil. Îl întrebi dacă face parte şi el din acelaşi studiu.

„Nu, dar sunt aici să te învăț cum poți inversa procesul de îmbătrânire. Fără medicamente sau pastile placebo. Vei începe să întinereşti în aproximativ cinci zile. După o săptămână vei sesiza o serie de modificări benefice. Experimentul meu este de scurtă durată şi este eficient." Arată spre primul străin: „Pastila lui ar putea avea efecte secundare serioase. Agenția americană responsabilă de reglementarea alimentației, suplimentelor dietetice şi medicamentelor (FDA) va trebui să aprobe acest medicament experimental, dacă se vor observa rezultate, iar aprobarea costă sute de milioane de dolari; sunt necesari ani de zile până la completarea acestui proces." Zâmbetul subtil îi reapare pe buze: „Desigur, alegerea îți aparține".

Ce ai alege? Deşi această situație este imaginară, de fapt este foarte reală. Companiile farmaceutice testează permanent noi medicamente antiîmbătrânire, cea mai recentă tendință implicând modificarea ADN-ului. Vor putea să apară descoperiri care ar schimba mult procesul de îmbătrânire, considerat un timp „o stradă cu sens unic de incapacitate" — ca s-o cităm pe prof. Ellen Langer, psiholog la Universitatea Harvard, care a efectuat, de altfel, experimente remarcabile în domeniu. Langer ar putea fi cu uşurință al doilea străin din povestea noastră. Ea are în portofoliul profesional reversibilitatea simptomelor de îmbătrânire şi extinderea longevității fără utilizarea de medicamente. În fapt, ea depăşeşte componenta fizică în totalitate, concentrându-se pe latura psihică.

Cel mai cunoscut experiment al prof. Langer a funcționat după cum urmează. În 1981, opt bărbați septuagenari, aflați în stare bună de sănătate, dar cu simptome de îmbătrânire, au fost izolați într-o mănăstire din New Hampshire. Atunci când au ajuns, bărbații s-au trezit transportați în trecut, mai exact în 1959, ascultând piesele lui Perry Como. Au primit haine specifice acestei perioade. Au privit emisiuni la televizor alb-negru, au citit ziare pline cu articole despre preluarea puterii de Fidel Castro în Cuba şi despre atitudinea ostilă a premierului Uniunii Sovietice, Nikita Hruşciov. Au vizionat un film de Otto Preminger, *Anatomia unei crime*, care fusese lansat în 1959, iar emisiunea sportivă era concentrată pe figuri de mult uitate, precum Mickey Mantle şi Floyd Patterson.

Ca grup de control, alți opt bărbați au parcurs experimentul, fără modificări ale stilului de viață, cerându-li-se însă, să depene amintiri despre trecut. Grupului izolat în capsula timpului i s-a cerut ceva complet diferit, să se comporte ca şi când ar fi fost în anul 1959 din nou, când aveau cu 20 de ani mai puțin. Potrivit logicii medicinei convenționale, rezultatele grupului izolat în capsula timpului ar fi trebuit să fie egale cu zero. Dar Langer mai efectuase anumite studii la Universitatea Yale cu pacienți în vârstă, în cămine de bătrâni. Ea descoperise că simptomele îmbătrânirii, în special pierderea memoriei, ar fi putut fi reversibile, printr-un simplu impuls pozitiv. Stimulându-i pe oameni să-şi amintească, prin recompense care depindeau de performanța demonstrată în timpul studiului, s-a reuşit restabilirea memoriei, a cărei pierdere era unanim considerată ireversibilă.

Nici Langer însăşi nu se aştepta la rezultatele atât de spectaculoase ale experimentului de izolare în capsula



Scanned with OKEN Scanner

timpului. Înainte de a intra în atmosfera anului 1959, bărbații fuseseră testați cu markeri de îmbătrânire, cum ar fi forța strângerii mâinii, dexteritatea, stadiul de uzură a auzului şi văzului.

La sfârşitul celor cinci zile, participanții din grupul transportat în perioada tinereții au demonstrat mai multă flexibilitate, mai multă dexteritate şi o îmbunătățire a poziției corpului. Au avut progrese în şapte din cele opt elemente de testare, inclusiv o vedere mai bună, o descoperire uimitoare. Şi, aşa cum au afirmat evaluatori externi ai acestui studiu, păreau mai tineri. Rezultatele erau mult mai bune decât ale participanților din grupul de control, care demonstrau şi ei îmbunătățiri atât din punct de vedere fizic, cât şi psihic prin rememorarea trecutului. De exemplu, 63% dintre participanții din grupul izolat în capsula timpului au avut un scor mai mare la testul de inteligență comparativ cu doar 44% dintre cei din grupul de control.

„Ceea ce contează aici este ceea ce s-a întâmplat, de fapt", explică Langer. „Bărbații care şi-au schimbat perspectiva şi-au schimbat corpul." În urmă cu 36 de ani, prof. Langer efectuase aceste experimente mai degrabă intuitiv. În anul 2017, există studii care dovedesc că modificarea experiențelor de viață poate să modifice exprimarea genetică şi să antreneze creierul să creeze noi sinapse, aşa cum se întâmplă când învățăm lucruri noi sau când ne schimbăm perspectiva de viață (mai multe detalii despre aceste descoperiri în capitolele următoare).

(În 2010, postul TV *BBC One* a produs un serial — *The Young Ones* — în care şase persoane celebre au locuit împreună într-un mediu specific anilor 1975. Asemenea experimentului prof. Langer din urmă cu 30 de ani, participanții păreau vizibil întineriți. Una dintre celebrități, care

atunci când începuse testul abia dacă reuşea să se aplece pentru a se încălţa, demonstra apoi vivacitate pe ringul de dans. În general, toţi participanţii au întinerit progresiv atât din punct de vedere al poziţiei corpului, cât şi al expresiei faciale.)

Reversibilitatea procesului de îmbătrânire se află în strânsă legătură cu vindecarea, pentru că ambele au fost mult timp considerate procese eminamente fizice, care evoluează independent de psihic. Langer a fost printre primii oameni de ştiinţă care au demontat aceste presupuneri. Te poţi lăsa cu uşurinţă pradă fascinaţiei şi misterului prin care trecutul ar putea transforma o persoană atât de repede. Dar cel mai important este faptul că modificările au fost de natură holistică. Medicii sunt instruiţi să trateze corpul compartimental, fiecare organ, ţesut sau chiar celulă în mod separat. Nu există niciun raţionament medical care să poată explica de ce atât de multe funcţii pot fi îmbunătăţite dintr-odată, mai ales prin actul de a mima. Rezultatele prof. Langer au depăşit testul placebo, pentru că acesta presupune păcălirea pacientului că ia un medicament puternic când, de fapt, i se administrează o pastilă fără substanţă activă.

În experimentul capsulei timpului, nu s-au făcut promisiuni, nu au fost aşteptări. Singurul medicament a fost această experienţă inedită, suficientă pentru a distruge toate prejudecăţile medicale de până atunci.

Într-un experiment anterior, Langer fusese într-un cămin de bătrâni unde separase participanţii la test în două grupe. Membrilor ambelor grupe li s-au oferit plante pentru camera personală. Participanţilor unei grupe li s-a spus că erau responsabili cu menţinerea în viaţă a plantei şi că puteau să facă schimbări în privinţa programului zilnic. Participanţilor din cealaltă grupă li s-a spus că personalul



Scanned with OKEN Scanner

căminului va avea grijă de plante şi nu li s-a oferit opţiunea de a-şi modifica programul zilnic. La sfârşitul celor 18 luni de studiu, în prima grupă erau în viaţă de două ori mai mulţi participanţi în comparaţie cu cei din a doua grupă.

Întreaga comunitate medicală ar fi trebuit să aibă un moment de revelaţie când au apărut rezultatele acestor experimente. Câteva decenii mai târziu, utilizând noi metode de vindecare a persoanelor în vârstă sau a celor în suferinţă, ideea a devenit mai admisibilă. Rezidenţilor din căminele de bătrâni li se dau în grijă animale de companie. Pacienţii afectaţi de boala Alzheimer au demonstrat progrese pozitive în urma terapiei muzicale. De fapt, Rudy şi colegii săi au creat o aplicaţie numită „SPARK Memories Radio" pentru a le furniza pacienţilor bolnavi de Alzheimer terapia muzicală. Un aparţinător introducea data naşterii pacientului şi alte informaţii referitoare la gusturile muzicale ale acestuia. Aplicaţia furniza piese care fuseseră hit-uri, în perioada în care pacientul avea 13-25 de ani, pentru că acestea sunt piesele muzicale de care oamenii sunt, în general, conectaţi emoţional pentru tot restul vieţii.

Echipa lui Rudy a fost asaltată de e-mail-uri de la utilizatori, care povesteau cum pacienţi bolnavi de Alzheimer în stadii incipiente deveniseră mai calmi, mai liniştiţi, iar alţii, în etape avansate ale bolii, care se aflau deja în stare vegetativă, „se treziseră" dintr-odată. O familie a povestit că tatăl, afectat de boală în ultimele stadii, nu mai vorbise de luni întregi. După ce ascultase cinci piese muzicale lansate în perioada tinereţii sale, s-a ridicat brusc din pat şi a început să povestească o istorioară despre o camionetă roşie şi despre iubita lui, oferind poate mai multe detalii decât era necesar! Membrii familiei roşiseră stânjeniţi, dar fuseseră încântaţi să-l audă vorbind, din nou, atât de fericit



Scanned with OKEN Scanner

şi plin de vitalitate. Există şi pe Youtube clipuri video cu pacienţi care, afectaţi de boala Parkinson şi abia ţinându-se pe picioare fără ajutorul personalului medical, şi-au regăsit dintr-odată echilibrul şi chiar au început să danseze atunci când au ascultat anumite piese muzicale. Aceasta este puterea vindecătoare a muzicii sau, mai exact, puterea vindecătoare a reacţiei noastre la amintirile frumoase.

Pe scurt, intrăm într-o epocă de glorie a sănătăţii şi vindecării, care depinde, în mare măsură, de modul în care fiecare dintre noi utilizează cele mai comune şi, totodată, cele mai puternice arme pe care le are la dispoziţie: experienţa de fiecare zi, modificări simple ale stilului de viaţă, tehnici de intensificare a conştientizării de sine. Ideea are de fapt origini antice. Filosoful indian medieval Adi Shankara a afirmat că oamenii îmbătrânesc şi mor deoarece văd că alţi oameni îmbătrânesc şi mor.

## Sistemul „minte-corp"

În urmă cu 30 de ani, medicii nu credeau prea mult în conexiunea dintre fizic şi psihic, care trezea scepticism pentru că, spre deosebire de inimă sau de virusul gripei, mintea este invizibilă şi non-fizică. În zilele noastre, mulţumită deceniilor de cercetare a modului în care creierul transmite informaţii la fiecare celulă din corp, a încerca să găseşti un proces fizic care *nu este* influenţat de minte este o adevărată provocare. Creierul, care era considerat cândva împăratul minţii, a fost detronat. „Mintea" se răspândeşte în tot corpul. O celulă a ficatului sau o celulă a inimii nu gândeşte în cuvinte sau propoziţii, ci transmite şi primeşte permanent mesaje chimice complexe. Fluxul sangvin şi sistemul nervos central sunt o autostradă



Scanned with OKEN Scanner

aglomerată în care 50 de trilioane de celule contribuie la atingerea unui scop unic: supraviețuirea, sănătatea și prosperitatea. Mai jos este prezentat desenul autostrăzii informațiilor.

Pentru orice student la medicină din zilele noastre sau de acum câteva decenii, organele din ilustrație sunt elemente familiare științei medicale. Dar, în viitor, textul adăugat va deveni la fel de familiar. Un medic instruit va fi obligat să știe totul despre aceste „căi de comunicare“ care se răspândesc de la creier în corp și apoi revin. Aceste căi mențin, de fapt, corpul sub formă de întreg. Dacă nu i se transmite fiecărei celule ce să facă, nu i se comunică activitatea celorlalte 50 trilioane de celule și nu își aduce contribuția la echilibrul holistic, corpul n-ar exista, ar fi doar o colecție de celule separate și independente, ca reciful de corali sau colonia de meduze.

Decenii de cercetări au demonstrat că autostrada de informații este reală și tot mai multe descoperiri demonstrează cât de dăunătoare este separarea rolului minții de cel al corpului. În această carte, vom demonta diviziunea artificială a componentei psihice de cea fizică. Termenul corect ar trebui să fie *mintecorp*, din motive biologice. Aceleași substanțe chimice din creier cunoscute sub numele de neurotransmițători — molecule esențiale care îi permit creierului să funcționeze — sunt prezente pretutindeni, inclusiv în intestine. Această descoperire din urmă cu trei decenii i-a uimit pe cercetătorii în științe medicale și a condus la o explozie în cercetare.

Dintr-odată, sistemul imunitar, care este separat fizic de creier, a fost privit ca parte a unei vaste rețele de mesaje chimice care străbat corpul și care rivalizează cu mesajele transmise de creier — oamenii de știință au început să



Scanned with OKEN Scanner

**DE SUS ÎN JOS**

**Acțiune**
- concentrare
- intenție
- practici cognitive/afective

**Regiuni cerebrale**
- Cortex orbito-frontal
- Cortex somato-senzorial
- Amigdala
- Hipocampus
- ACC

**Terapie minte-corp**

**CĂI DE SEMNALIZARE**

Sistem nervos autonom (SNA)
- Simpatic
- Parasimpatic

Axa hipotalamus suprarenală pituitară (HPA)
- Calea alostatică

Creier

Hipotalamus
Hormon de eliberare a corticotropinei CRH

Glanda pituitară
Hormon adrenocorticotropic (HACT)

Inimă

Citokine și Chemokine

Nervul vag

*Influență asupra stării de spirit și comportamentului*

Ficat

Stomac

Splină

Ganglion limfatic

Vezică biliară

Pancreas

Monocite
Bazofile
Eozinofile leucocite
Neutrofile
Macrofage
Celule T
Celule B
Celule Natural Killer (NK)

Glandă suprarenală

Rinichi

Glucocorticoide (cortizol)

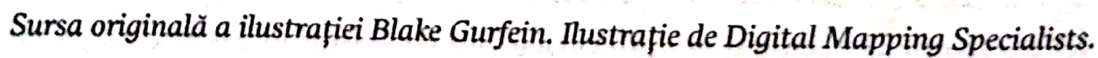
Epinefrină/norepinefrină

Intestine/microbiom

**DE JOS ÎN SUS**

**Acțiune**
- controlul respirației
- tehnici fizice (yoga, qi gong)

**Fiziologie**
- efort musculoscheletal
- capacitate cardiacă



*Sursa originală a ilustrației Blake Gurfein. Ilustrație de Digital Mapping Specialists.*



Scanned with OKEN Scanner

considere sistemul imunitar drept „un creier plutitor". Nu mai contează azi dacă legătura minte-corp este invizibilă, pentru că la nivel molecular este vizibilă.

Există suficiente indicii chimice pentru a convinge pe toată lumea că starea de spirit, convingerile, aşteptările, temerile, amintirile, predispoziţiile, obiceiurile şi influenţele formative — toate centrate în psihic — sunt cruciale pentru sănătatea unei persoane.

Aceasta ne poartă spre esenţa cărţii. Dintre procesele care pot fi influenţate de conştiinţa de sine a unui individ, vindecarea este una dintre cele mai vitale. Celulele folosesc deja propria formă de conştiinţă chimică. Răspunsul imun este permanent treaz şi conştient, monitorizându-se constant, vigilent la orice invadator sau pericol exterior. Răspunsul imun este la fel de autonom ca bătaia inimii sau respiraţia. Cu toate acestea, imunitatea ca reacţie înnăscută, noţiune elementară pentru orice student la medicină, poate avea erori. Pentru a depista eroarea, fă o pauză şi, pur şi simplu, inspiră adânc. Acolo este eroarea, în vizibilitate deplină. Respiraţia este o funcţie automată, involuntară, dar poţi să intervii şi să efectuezi o respiraţie voluntară ori de câte ori doreşti. Această capacitate poate fi generalizată. Poţi să-ţi induci, în mod voluntar, reacţia la stres, vizionând un film horror. Îţi poţi modifica metabolismul prin activitate fizică sau schimbându-ţi alimentaţia. Dacă te menţii activ sexual aduci modificări majore tuturor elementelor de mai sus şi altora în plus. Linia de frontieră dintre ceea ce se petrece în mod automat şi acţiunile voluntare nu este fixă. Alegerile pe care le faci contează şi, astfel, sinele vindecător îşi intră în rol. Corpul ştie cum să supravieţuiască de unul singur; depinde de noi să-l învăţăm cum să se dezvolte.



Scanned with OKEN Scanner

# Partea I

# Calea spre vindecare

Scanned with OKEN Scanner

## Capitolul 1

# Să revenim la realitate. Să începem

Trebuie să înţelegem ce presupune să ne menţinem sănătoşi. Toţi dorim asta, pentru cât mai mult timp posibil, dar suntem derutaţi în privinţa căii de urmat. Informaţii contradictorii sunt publicate permanent, susţinute de studii care sprijină în egală măsură atât argumentele, cât şi contraargumentele unei ipoteze. Teorii de moment, susţinute cu înflăcărare, apar şi dispar. Chiar şi întrebările fundamentale („Este laptele bun pentru adulţi?“ „Ouăle cresc nivelul colesterolului în sânge?“ „Ce legătură este între obezitate şi diabetul de tip 2?“ „De ce a crescut incidenţa alergiilor?“) sunt lovite de scepticism.

Până la urmă tragem concluzia că viaţa este un joc al hazardului şi că omul care se menţine plin de vigoare şi vitalitate la 70 sau 80 de ani a fost foarte norocos. Motivele profunde pentru care persistă această atitudine este că simţim că soarta ne este potrivnică. Viaţa nu este o curbă ascendentă. După anii tinereţii, boala este inevitabilă. Fiecare adult este, din perspectivă statistică, vulnerabil în faţa bolilor cardiace şi a cancerului, cele două cauze majore de deces în SUA. Cea mai mare spaimă a oamenilor, boala Alzheimer, loveşte aparent la întâmplare şi este incurabilă.

Modelul loteriei în privinţa stării de sănătate este predat şi în facultăţile de medicină, într-un mod mai ştiinţific însă. În ciuda tuturor miracolelor medicinei moderne, multe lucruri sunt incerte. O cauză specifică de boală, cum ar fi

virusul răcelii, îmbolnăveşte numai un procent din populaţie, nu pe toată lumea. Tratamentul standard implică un anumit grad de imprevizibilitate, funcţionând mai bine la unii pacienţi în comparaţie cu alţii, în unele cazuri fiind complet ineficient. Prevenţia este definită ştiinţific ca reducere a riscurilor. Alimentându-se corect, făcând exerciţii fizice în mod regulat şi evitând toxine precum alcoolul sau tutunul, o persoană nu atacă de fapt cauza unor afecţiuni majore cum ar fi diabetul, bolile coronariene sau cancerul, ci doar reduce riscul de a le contacta. Oamenii obişnuiţi nu înţeleg că aceste riscuri sunt studiate pe grupuri mari de indivizi şi sunt evaluate cu instrumente statistice. Acestea nu pot prezice ce se va întâmpla cu un individ anume. Întotdeauna există o persoană care respectă toate regulile, dar se îmbolnăveşte, în vreme ce alta, care n-a avut grijă de sănătate, reuşeşte să evite boala. Chiar dacă ai fost binecuvântat cu noroc, va veni ziua în care cei mai buni medici din lume nu vor putea să te ajute. Fără să ai vreo vină, sănătatea ți se va deteriora, iar haosul va începe să preia controlul. Îți spun imediat care sunt motivele.

**Şapte motive pentru care sistemul medical nu funcţionează**

- Medicul nu ştie cauza îmbolnăvirii tale.
- Nu există medicamente sau intervenţii chirurgicale care să rezolve situaţia.
- Tratamentele existente sunt prea riscante, toxice, costisitoare sau toate la un loc.
- Efectele secundare ale tratamentului eclipsează beneficiile.
- Boala ta este mult prea avansată şi simptomele sunt ireversibile.



Scanned with OKEN Scanner

- Eşti prea în vârstă ca să mai poţi fi tratat fără a ţi se pune viaţa în pericol sau posibilităţile de recuperare sunt mici.
- Undeva, pe parcurs, un medic a comis o eroare.

Când oricare dintre aceste neajunsuri ale sistemului medical intră în joc, tot ce se întâmplă ulterior nu mai este nici în sfera ta de control şi nici în cea a medicului. După trei secole de progres în medicină — o moştenire faţă de care autorii acestei cărţi au un profund respect — este evident că modelul loteriei în menţinerea sănătăţii trebuie înlocuit. Se întâmplă prea multe lucruri inacceptabile:

- oamenii trăiesc mai mult, însă, în medie, suferă în ultimii opt sau zece ani de viaţă de diverse afecţiuni, iar în ultimii 1 sau 3 ani, de afecţiuni debilitante;
- cancerul este privit în continuare cu fatalism sumbru, în ciuda faptului că două treimi dintre tipurile acestuia pot fi prevenite;
- circa 400 000 de oameni mor în fiecare an din cauză de malpraxis;
- o persoană obişnuită se simte neajutorată, confuză şi neliniştită de spectrul bolii şi de mersul la medic.

Aceste lucruri inacceptabile apar când modelul loteriei preia controlul şi îţi joci viitorul la zaruri. Cel mai inacceptabil lucru dintre toate este pierderea controlului. Oamenii sunt îngroziţi de ideea că pot să cadă pe mâinile doctorilor şi să ajungă la spital. Dar există o alternativă. Sinele vindecător este factorul de decizie care intră în scenă în fiecare zi a vieţii noastre, conducând mintea şi corpul către o imunitate *durabilă*. O tăietură pe piele cu foaia de hârtie trece într-o zi sau două; răceala de iarna trecută este doar



Scanned with OKEN Scanner

o amintire de demult. Autovindecarea, pe de altă parte, are bătaie lungă. Începi prin a fi un întreg, singura strategie viabilă pentru a-ţi menţine sănătatea pe tot parcursul vieţii.

Este uimitor cât de mult a evoluat corpul uman pentru a face posibilă vindecarea. Acum ai ocazia de a evolua *în mod conştient*, făcând alegeri care îţi vor consolida radical imunitatea, vor încetini procesul de îmbătrânire sau chiar îl vor face reversibil şi vor intensifica reacţia imună. Aceste obiective nu pot fi atinse prin strategia loteriei, ci atunci când adopţi una nouă, sinele vindecător.

În acest nou model, totul se reduce la circuitul descris în diagrama de mai jos:

Perturbare → Proces de vindecare → Rezultat

*Perturbare* = orice ameninţare la adresa stării de sănătate, un virus sau o bacterie, o rană fizică, un eveniment stresant, erori la nivel genetic, stres psihic şi altele asemenea.

*Proces de vindecare* = reacţie consecutivă perturbării, care restaurează echilibrul corpului sau al minţii.

*Rezultat* = revenirea la normal, la o stare de echilibru constant.

Aşa cum se poate vedea, terminologia este foarte generală. Orice experienţă poate să fie o perturbare, nu doar o bacterie sau un virus. Amintirea unei drame din trecut poate avea un impact masiv asupra corpului, la fel pierderea slujbei sau simpla cedare în faţa unui dublu cheesburger cu cartofi prăjiţi. Tot astfel, reacţia corpului la o perturbare implică întregul sistem de transmisie al autostrăzii



Scanned with OKEN Scanner

informaţionale. Orice detaliu care restabileşte echilibrul normal al organismului este considerat element vindecător.

Această abordare câştigă teren în medicina contemporană, ca şi *abordarea sistemului-unitar*, despre care avem multe de povestit. *Sistemul-unitar* este doar un alt mod de a denumi ansamblul *minte-corp*. El depăşeşte atât bariera diviziunii artificiale practicate în şcolile de medicină, care împarte întregul în organe de sine stătătoare, cât şi a vechiului scepticism faţă de conexiunea minte-corp. Când un eveniment fericit are loc, cum este cel în care ne îndrăgostim, întregul sistem răspunde pe măsură ce mesajul traversează fluxul sangvin, sistemul nervos central şi sistemul imunitar. Însă, când se petrece un eveniment tragic, cum ar fi pierderea unei persoane apropiate, reacţia este la fel de holistică, cu excepţia faptului că ansamblul de substanţe chimice din procesul de semnalizare este foarte diferit. Ceea ce simţi în mod subiectiv, cum ar fi iubirea sau suferinţa, trebuie să aibă o configuraţie precisă în sistemul minte-corp. Dacă aceasta n-ar exista, n-ai fi simţit nimic.

Abordarea sistemului unitar nu este doar un model nou-nouţ care le înlocuieşte pe cele vechi, ci se apropie mai mult de realitate. Natura nu recunoaşte categoriile create artificial de om. Mintea şi corpul formează împreună un domeniu singular, iar fiecare organ, ţesut sau celulă lucrează să atingă un scop comun, supravieţuirea. Totuşi, adevărul curat este că trupurile noastre nu au evoluat suficient de mult încât să reuşească depăşirea dificultăţilor la care le supunem în mod forţat. Abordarea sistemului-unitar dezvăluie probleme holistice şi soluţii holistice. Ia în considerare epidemia de obezitate cu care se confruntă SUA la nivelul tuturor categoriilor de vârstă. Un singur factor — consumul excesiv de zahăr — este major în producerea obezităţii, a

diabetului tip 2 şi, cel puţin la nivel teoretic, a bolilor cardiace. Poţi consuma zahăr azi fără să observi semnale ale unor afecţiuni insidioase, dar pancreasul ştie că se solicită un nivel crescut de insulină. Sistemul digestiv ştie că prea multe calorii inutile sunt convertite în grăsime, hipotalamusul ştie că infuzia rapidă de energie din zahăr îţi dezechilibrează metabolismul.

Oricât de puternic ar fi, răspunsul înnăscut de vindecare depinde de stadiul de evoluție atins. Trecerea într-o etapă superioară necesită mult timp. Singura strategie viabilă este să se intervină prin alegeri conştiente pe care sistemul minte-corp să le asimileze şi să li se adapteze. Se ştie că, după consumul unui dublu cheesburger cu cartofi prăjiţi, îşi fac apariţia markerii proceselor inflamatoare în plasma sangvină (lichidul gălbui care rămâne după ce hematiile sunt înlăturate din sânge) şi particulele plutitoare de grăsime. Acest lucru se întâmplă în câteva minute şi durează circa şase ore. În tot acest timp, corpul resimte factorul perturbator. Ca reacție, ficatul se va activa suplimentar pentru a procesa excesul de grăsimi, iar sistemul imunitar va încerca să combată sursa inflamaţiei. Rezultatul imediat este posibil subtil şi aparent inofensiv. Dar constant provocate, aceste perturbări au efecte vătămătoare cu bătaie lungă.

Dacă îţi duci existenţa fără să ţii cont de ce se întâmplă cu sistemul minte-corp, subscrii la modelul loteriei sănătăţii. Dacă devii conştient de dezavantajele unui dublu cheesburger cu cartofi prăjiţi, ai putea evita acest răsfăţ şi corpul tău va fi fericit. Tentaţiile sunt însă permanente şi compromisurile se petrec într-o clipă, nu doar cu un cheesburger, ci cu tot felul de alimente grase, sărate, prea dulci, nesănătoase sau procesate.

Singura modalitate de a reveni la realitate este să schimbi macazul spre stilul de viață vindecător, unul care nu este împărțit în opțiuni temporare — fie ele și sănătoase —, ci atinge nivelul în care întregul sistem minte-corp este protejat.

## Ce poate face sinele vindecător?

Imaginează-ți doi pacienți, A și B, care au febră și merg la medic. Pacientul A intră într-o sală de așteptare ticsită de oameni și i se spune că medicul întârzie o jumătate de oră. În realitate, așteptarea lui depășește o oră și, atunci când intră în cele din urmă în cabinet, se simte tensionat și indispus. În cel mai formal mod, medicul îi ia temperatura, face un examen de rutină și îi prescrie antibiotice.

„S-ar putea să ai o infecție ușoară", spune el. „Hai să vedem cum va funcționa tratamentul. Dacă ești răcit sau ai gripă, îți va crește febra, apoi te vei simți mai bine. Ne vedem peste două săptămâni. Asistenta de la recepție te va programa." Acest scenariu este destul de tipic pentru orice vizită la medicul de familie, cu toții cunoaștem această rutină. Nimic din ce a spus medicul pacientului A nu este neadevărat sau în afara practicii medicale obișnuite — pacientul a fost tratat conform rutinei medicale.

Pacientul B găsește sala de așteptare goală și intră la medic imediat. El îi pune întrebări legate de febră, vrea detalii despre momentul contractării bolii, în ce măsură i-a fost afectat somnul, starea de spirit, nivelul de energie și pofta de mâncare. Examinează dacă pacientul B a mai avut episoade similare de febră în ultimul timp și, dacă da, cum s-au rezolvat. Au trecut de la sine sau a fost nevoie de medicamente? Această interacțiune durează mai mult de câteva

minute, medicul este implicat şi niciodată nerăbdător. Pacientul B este încurajat de această atitudine.

„De cele mai multe ori acest tip de febră scăzută este un simptom de răceală sau gripă“, spune medicul. „Pe parcursul zilelor următoare, sunați ori de câte ori aveți nevoie de mine. Dacă monitorizăm evoluția evenimentelor, vom avea o mai clară idee despre ce avem de făcut.“

Al doilea medic pare a fi modelul ideal, numai că există o problemă: este imaginar. Puțini pacienți, dacă o fi vreunul, primesc acest gen de tratament plin de răbdare, atenție şi empatie ca pacientul nostru fictiv B, iar lucrurile nu se vor schimba prea curând. Există cu siguranță un motiv puternic pentru care considerăm profesia medicală una a vocației, dar şi în cele mai bune cazuri consultația la medic implică aşteptare, este rezumată la 10 sau 15 minute, după care este prescris un tratament bazat doar pe secvențe de situație.

Există alternativă. Poți accepta rolul sinelui vindecător. Ia în considerare calitățile medicului ideal, care includ următoarele elemente:

- răbdare şi empatie;
- lipsa ideilor preconcepute;
- vigilență privind schimbările stării pacientului;
- monitorizare frecventă;
- cunoştințe detaliate despre istoricul medical al pacientului;
- cunoştințe medicale solide şi experiență.

Doar ultimul element din listă aparține exclusiv profesiei medicale. Toate celelalte ți le poți furniza tu însuți fie tratându-te singur, fie apelând la medic. Anumite lucruri, cum ar fi monitorizarea constantă, sunt elemente pe care nu le

poţi face decât tu (cu excepţia cazului în care eşti internat în spital). Cele mai multe dintre elementele listei sunt lucruri pe care le făceai deja, chiar dacă nu realizai că te comportai ca un vindecător. Maximizarea acestor elemente este foarte importantă, pentru că fenomenul conştientizării de sine trebuie să devină un obicei zilnic sau chiar o deprindere.

Tot astfel, şi calităţile negative pe care nu vrem să le întâlnim la un medic sunt de multe ori prezente în modul în care ne tratăm pe noi înşine în fiecare zi. Milioane de oameni au un comportament faţă de sănătate după cum urmează:

- indiferenţă;
- negarea ideii că durerea sau alte simptome necesită atenție;
- îngrijorare sau anxietate;
- ignoranţă;
- diagnostic bazat pe presupuneri;
- administrarea unor tratamente nefolositoare sau ineficiente.

În mod limpede, acestea sunt lucruri pe care toţi vrem să le evităm, dar cădem întotdeauna pradă unor soluții dăunătoare. Ne îngrijorăm inutil sau pretindem că nu ne doare nimic. Presupunem la nimereală ce nu funcţionează şi apoi acționăm impulsiv într-o direcție care sperăm să ne însănătoşească — de regulă, asta înseamnă a înşfăca o sticluță din dulăpiorul cu medicamente. De cele mai multe ori, acest stimulent este temporar, aşa că ne reîntoarcem la starea de aşteptare şi îngrijorare.

Începând cu acest moment, poţi decide să adopţi rolul propriului tău vindecător. Aprofundând puterea conştientizării de sine, îţi poţi activa potențialul subtil al sistemului



Scanned with OKEN Scanner

vindecător pe care contezi în fiecare zi. Sperăm că sună interesant, pentru că poți aduce astfel schimbări semnificative în viața ta. Dar, pentru început, să explicăm foarte limpede care *nu* este subiectul acestei cărți.

## O bază realistă

Nu vă vom arăta cum să depășiți boli cronice precum artrita, diabetul tip 1 sau insuficiența cardiacă.

Nu avem leacuri pentru boli incurabile precum Alzheimer.

Nu promitem leacul împotriva cancerului.

Nimic din ceea ce vă sfătuim nu iese din cutumele practicii medicale dovedite științific. Nu vorbim despre vindecarea prin credință, placebo sau magie.

Dacă ai simptomele unei boli în toată deplinătatea ei, trebuie să apelezi la ajutor medical calificat.

### Unde te situezi acum?

Unii vor fi dezamăgiți că această carte nu-i învață cum să-și vindece bolile deja dezvoltate fără ajutor exterior. Dar avantajele autovindecării sunt imense, pentru că înveți să te menții în mod conștient într-o bună stare de sănătate care se va intensifica pe parcursul întregii vieți. Oricât de cuprinzător ar fi acest concept, vindecarea este doar o experiență personală de zi cu zi, pentru toată viața. În acest sens, te rugăm să iei o pauză și să completezi două formulare. Primul determină unde te situezi acum — cu alte cuvinte care este punctul de start al călătoriei tale vindecătoare. Al doilea va analiza cât de mare este potențialul tău — cât de mare îți este capacitatea de vindecare.



Scanned with OKEN Scanner

## FORMULARUL NR. 1. UNDE TE SITUEZI ASTĂZI?

Pentru fiecare întrebare, analizează experiențele din luna trecută. Notează frecvența fiecărui element în funcție de cât de des s-a petrecut după cum urmează:

1 = deloc, sau cel mult o dată;

2 = uneori;

3 = destul de frecvent;

4 = frecvent.

- Am fost deprimat.
- Am fost îngrijorat sau neliniştit.
- A trebuit să merg la medic.
- Am avut dureri, dar nu m-am dus la medic.
- Am o problemă cronică de sănătate.
- Am mâncat alimente nesănătoase, fast food sau junk food.
- M-am simțit presat.
- Am fost stresat.
- Am avut tulburări de somn.
- Nu m-am odihnit suficient.
- Nu mi-am controlat greutatea.
- Am avut dureri de cap.
- Am avut dureri de spate.
- Relațiile mele nu funcționează bine.
- Am fost foarte nervos.
- Am neglijat exercițiile şi activitatea fizică.
- Nu sunt sigur pe mine, am o stimă de sine scăzută.
- M-am simțit singur.
- Nu m-am simțit iubit, m-am simțit ignorat.
- Am avut probleme în familie.
- Mi-e frică de ce îmi rezervă viitorul.



Scanned with OKEN Scanner

### Analiza răspunsurilor

Formularul nu va avea un rezultat total — ne vom concentra pe fiecare răspuns în mod individual. Dacă ai multe scoruri de trei sau patru, viața ta luna trecută a fost un chin. Majoritatea oamenilor, însă, va avea câteva scoruri de trei sau patru în răspunsuri, indiferent cât de bine le funcționează viața.

Notează-ți rezultatele și completează din nou formularul după ce vei termina de citit această carte. Completează-l o dată la câteva zile sau săptămânal după ce vei adopta stilul de viață vindecător. Dacă răspunsurile vor avea scoruri mai mici, vei avea dovada și motivația că un astfel de stil de viață este eficient.

### FORMULARUL NR. 2. CELE MAI POZITIVE EXPERIENȚE PERSONALE

Vindecarea este un proces holistic, iar sinele vindecător deschide calea spre experiențe înălțătoare, care fac viața mai frumoasă și plină de sens. Vrem să știm câte experiențe fericite ai în acest moment. Pentru fiecare întrebare, analizează evenimentele din luna care a trecut. Marchează scorul fiecărui element în funcție de frecvența experiențelor petrecute, după cum urmează:

1 = deloc sau cel mult o dată;
2 = uneori;
3 = destul de frecvent;
4 = frecvent.

- Mă simt mulțumit în forul meu interior.
- Mi-am exprimat iubirea față de cineva în mod sincer.
- M-am simțit liber și eliberat.

- Nu m-am simţit vinovat şi nici nu am judecat pe cineva.
- Am fost apreciat şi lăudat de cineva de la serviciu sau în familie.
- Am simţit pace interioară şi seninătate.
- Simt că sunt parte a unui plan sau a unei viziuni mai vaste.
- Am primit gesturi de iubire.
- Am avut o experienţă spirituală.
- Am simţit dragoste şi compasiune.
- Am iertat pe cineva.
- M-am iertat pe mine însumi/însămi.
- Am depăşit o experienţă negativă din trecut.
- Am creat o legătură emoţională cu cineva.
- M-am simţit binecuvântat.
- Am avut o experienţă pe care aş numi-o divină sau sfântă.
- M-am simţit eliberat sufleteşte.
- Credinţa mea în bunătatea oamenilor s-a confirmat.
- Am simţit fericire sau extaz.
- Am văzut sau am simţit o lumină interioară.
- Am simţit fiinţa pură, am avut experienţa nemărginirii conştiinţei de sine.
- Am văzut sfinţenia unei alte persoane.
- Am meditat, m-am rugat sau am urmat alte tehnici contemplative.
- Am avut inspiraţie creativă.

### Analiza răspunsurilor

La fel ca mai sus, acest formular nu calculează un scor total — ne vom concentra pe fiecare răspuns în mod



Scanned with OKEN Scanner

individual. Dacă ai în scor multe cifre 1 sau 2, viața ta de până luna trecută a fost probabil prea materială şi lipsită de inspirație. Cei mai mulți oameni vor avea însă câteva cifre de 1 sau 2, indiferent cât de împlinite le sunt viețile — accesul la experiențe mai înălțătoare este în aşteptare.

Ca în cazul primului formular, notează rezultatele şi completează-l din nou după ce ai terminat de citit această carte. La fiecare câteva zile sau săptămânal, după ce vei adopta sugestiile noastre pentru un stil de viață vindecător, uită-te din nou pe formular. Dacă răspunsurile se îmbunătățesc, vei avea dovada şi motivația că experiențele înălțătoare nu sunt rare sau întâmplătoare. Ele sunt accesibile cu ajutorul sinelui vindecător ori de câte ori îți propui.

Acum vei avea o idee mai clară despre ce presupune realmente conştientizarea stării tale de sănătate. Ai descoperit conceptele importante pentru evitarea modelului loteriei sănătății. Realizând faptul că numai conştiința este cheia, vei păşi pe calea transformării. Sunt multe detalii de explicat, iar în capitolele următoare vom descrie aspectele semnificative ale noului nostru model. Dar nimic nu este mai important decât a şti că sinele vindecător este un fenomen real. Este la fel de aproape de tine ca respirația şi la fel de vital ca bătaia inimii.



Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 2

# Cine este sănătos şi cine nu?

Frumuseţea abordării sistemului uniunii minte-corp este naturaleţea sa. Toate lucrurile fundamentale pe care le facem ca să supravieţuim afectează întregul sistem. Respirăm, ne hrănim, dormim. Cercetările medicale avansate explorează intensiv aceste procese şi, pe măsură ce înaintează, alimentaţia, respiraţia şi somnul se dovedesc a fi mai complexe. Dar asta nu ar trebui să eclipseze simplul fapt că oamenii care reuşesc să se menţină sănătoşi întreaga lor viaţă şi care se bucură de această stare de bine sunt cei care dorm opt ore pe zi, au o alimentaţie echilibrată, îşi menţin o greutate sănătoasă, nu au dificultăţi de respiraţie, cu alte cuvinte, nu sunt afectaţi de stres şi de anxietate.

Foarte mulţi dintre noi nu pot spune că stăpânesc cel mai fundamental proces al sistemului unitar. Cumva, menţinerea stării de sănătate în mod natural ne depăşeşte. Cum e posibil? Prin analogie, ia exemplul unei maşini cu pilot automat. Un vis îndelungat al inginerilor, această maşină a devenit acum realizabilă, dar apariţia ei a fost aplaudată cu optimism şi panică deopotrivă. Pentru optimişti, maşina cu pilot automat este un avantaj în privinţa siguranţei. Echipată cu inteligenţă artificială şi senzori care menţin un status de vigilenţă constantă pe o arie de 360°, maşina fără şofer poate detecta potenţialele pericole aproape instantaneu, cu o rapiditate de reacţie mai mare decât a celui mai eficient pilot uman. Dar ce s-ar întâmpla dacă acest

mecanism ar avea erori? Aici intervine elementul de panică. A suferi un accident din pricina unei maşini pe care nu o controlezi este un scenariu de coşmar.

La nivel practic, deci, o maşină cu pilot automat trebuie să includă mijloace prin care pilotul uman să poată interveni şi să preia controlul. Situaţii care necesită un raţionament au loc permanent în trafic. Nu prea mulţi oameni, în acest moment cel puţin, ar fi dispuşi să cedeze controlul unei maşini. S-ar putea să nu fim niciodată dispuşi, date fiind riscurile legate de viaţa şi de integritatea noastră corporală.

Acelaşi raţionament se aplică şi la organismul nostru. Chiar dacă îşi controlează perfect mecanismul — un termen simplist, dar adecvat în această situaţie — corpul este supus unui control dublu. La începutul acestei cărţi, am menţionat exemplul respiraţiei. Indiferent că îi acorzi atenţie sau nu, respiraţia este un act involuntar, un mecanism fundamental de supravieţuire. Dar, ori de câte ori doreşti, poţi să intervii, în mod voluntar, ca să respiri diferit, mai repede sau mai încet, mai adânc sau mai superficial. Pentru că organismul operează ca un sistem-unitar, intervenţia ta nu este locală — un mod diferit de a respira poate fi asociat cu un atac de panică, pe de o parte, sau cu o practică yoga, de cealaltă parte. Asta înseamnă că fiecare intervenţie are posibilitatea de a te îndepărta de condiţia naturală a stării sănătăţii.

Se pare că milioane de oameni procedează întocmai aşa. Semnele se evidenţiază în zeci de moduri — tulburările de somn, bolile cronice provocate de stilul de viaţă, obezitatea, anxietatea şi depresia sunt în capul listei. Reacţia imună este compromisă de perturbări extreme, ca pneumonia sau poliomielita, dar aceste evenimente catastrofale au devenit tot mai rare şi sunt vindecabile. Adevărata ameninţare împotriva sănătăţii vine din partea intervenţiilor zilnice pe

care le efectuăm şi care au efecte negative, cu consecinţe nebănuite. Acestea sunt picăturile care, în cele din urmă, vor umple paharul.

Răspunsul imun nu are idei preconcepute; el se adaptează la fiecare alegere făcută, fie ea pozitivă sau negativă. Celulele tale sunt fabrici chimice care îşi modifică linia de producţie în funcţie de combustibilul pe care îl furnizezi şi care acţionează ca o directivă trasată la nivel managerial. Pentru că viaţa unui om este un amestec de alegeri corecte şi greşite, toate experienţele de viaţă trebuie privite ca acceleratori sau inhibitori ai stării de sănătate. Celulele, până la nivel genetic, ne tolerează capriciile, dar le suportă consecinţele.

Soluţia este să foloseşti sistemul dublu de control al organismului ca instrument al vindecării. În termenii cei mai simpli, există două tipuri de vindecare active în organismul oricărui om, chiar în acest moment.

*Vindecarea automată* este cea pe care toţi am moştenit-o genetic în urma a milioane de ani de evoluţie.

*Vindecarea conştientă* include orice ocazie de a sprijini şi de a îmbunătăţi vindecarea automată.

Orice simptom este un candidat posibil la vindecare. Simplul fapt că a trecut o zi fără o senzaţie de durere fizică nu ne poate scăpa de următoarele experienţe:

- senzaţia de depresie, neajutorare sau deznădejde;
- îngrijorarea faţă de ce ne rezervă viitorul;
- anxietatea, teama sau nesiguranţa;
- cramponarea de sisteme comportamentale vechi sau de obiceiuri dăunătoare;
- stimă de sine scăzută;
- lipsa senzaţiei de împlinire;

- relaţii lipsite de armonie;
- singurătate, izolare şi lipsă de apreciere;
- o viaţă lipsită de ţeluri sau sens;
- sentiment de vinovăţie sau ruşine generat de traume sau răni sufleteşti.

Cine poate afirma cu convingere că un element din această listă nu-i afectează prezentul sau trecutul? Potrivit unui recent sondaj, unul din şase adulţi americani consumă medicamente pentru afecţiuni psihiatrice. Ameliorarea simptomelor, aşa cum am văzut, nu reprezintă eliminarea cauzei reale a unor afecţiuni ca depresia. Au fost efectuate cercetări privind cauza depresiei cu ajutorul tomografiei, pentru a se detecta zonele specifice implicate în declanşarea bolii, prin analizarea profilului genetic, pentru a se descoperi dacă există o genă specifică depresiei sau, prin evaluare psihiatrică, în speranţa găsirii unui tipar comportamental care ar putea-o declanşa, dar până acum, nu s-a descoperit o cauză specifică a acesteia. Cea mai acceptată concluzie, de fapt, este că depresia este un fenomen unic, individual, manifestându-se printr-o serie de trăsături psihice, fiziologice şi genetice. Depresia este asociată cu experienţele personale şi modul în care reacţionăm la ele. Când citesc ştiri negative în ziar oamenii nu au neapărat reacţii similare, ci o serie vastă de reacţii, de la indiferenţă la depresie profundă. Aceeaşi variabilitate se aplică şi la anxietate; de aceea, o persoană poate colecţiona păianjeni ca hobby, în vreme ce alta manifestă fobie faţă de ei. Te afli într-o relaţie dificilă? Viaţa îţi pare lipsită de ţel şi sens? Nu este vina medicinei că percepţii atât de multe şi variate nu pot fi tratate. Aceste cauze ale suferinţei nu au leac farmaceutic; nu se încadrează în niciun tipar cunoscut în medicină, care insistă

cu încăpăţânare pe modificările de ordin fizic ca „realele" cauze ale afecţiunii.

Ca soluţie a acestei erori, cercetări impresionante au arătat că trăirile subiective, invizibile pot avea un efect puternic asupra corpului. De exemplu, cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universităţii Texas au studiat rata mortalităţii la un grup format din bărbaţi şi femei care suferiseră intervenţii chirurgicale pe cord deschis, *bypass* şi înlocuirea valvei aortice. Dacă iei ca exemplu abordarea medicală de rutină, motivul pentru care unii oameni mor la şase luni de la intervenţia chirurgicală pe cord şi alţii nu se datorează diferenţelor fizice. Dar o echipă condusă de dr. Thomas Oxman a avut o abordare neortodoxă. Membrii echipei le-au pus pacienţilor două întrebări: Participi în mod regulat la întruniri sociale? Religia sau credinţa ta spirituală îţi oferă forţă şi alinare?

Acestea sunt întrebări simple cu răspuns tip „da sau nu", dar când au examinat răspunsurile, cercetătorii au exclus factorii standard de risc după o intervenţie chirurgicală pe cord, adică vârsta, severitatea bolii, severitatea unui atac de cord anterior. Când toţi aceşti factori au rezultat ca fiind irelevanţi, descoperirile au fost uimitoare: o persoană care a răspuns „da" la ambele întrebări avea un risc mai mic de 5% de a muri la şase luni după intervenţia chirurgicală; pe de altă parte, persoanele care au răspuns „nu" la ambele întrebări aveau un risc de 20-25%.

Per ansamblu, sprijinul social şi alinarea pe care ţi-o oferă credinţa creşte de şapte ori probabilitatea de a supravieţui unei intervenţii chirurgicale majore pe cord, spre deosebire de persoanele cărora le lipsesc aceste tipuri de sprijin. Acest efect este aproape sigur singurul element care scade



Scanned with OKEN Scanner

de şapte ori riscul în bolile de inimă, mai mult chiar decât nivelul de colesterol, hipertensiunea sau istoricul de boli cardiace din familie. Dacă întrebarea legată de apartenența la un grup social, cum ar fi un club sau o biserică, este o măsură obiectivă, întrebarea legată de religie şi de opțiunea spirituală depinde în întregime de sentimentele persoanei.

Credința este o chestiune total subiectivă, dar nu mai puțin importantă, o activitate a conştiinței, un mic indicator al conştiinței de sine. Nu poate fi mai evidentă de atât o confirmare a vindecării conştiente.

## Povestea lui Marge. Conştientizarea de sine este pe primul plan

Mare parte din reacția de vindecare rămâne învăluită în mister. Nimeni nu ştie cu adevărat — şi nici nu poate să facă previziuni general valabile — de ce o persoană se îmbolnăveşte şi alta, nu. Motivele subtile se află într-o zonă crepusculară, dincolo de planul fizic.

Unii oameni sunt dovada vie că vindecarea bazată pe conştientizarea de sine ca mod de viață este o strategie viabilă. Este exemplul unei femei numite Marge, care a dus cu mândrie o viață activă şi autonomă până la 91 de ani. Marge trăia singură în apartament, îşi gătea singură, continua să şofeze şi angajase o menajeră pentru îndatoririle casnice mai grele. Sănătatea lui Marge era neobişnuit de bună; în comparație cu alte persoane de peste 70 de ani care consumau permanent circa şapte medicamente, ea lua unul singur pentru hipertensiune.

Într-o populație cu longevitate în creştere, mulți oameni ar vrea să afle secretul lui Marge. Longevitatea depinde de o moştenire genetică bună? Până acum, niciun

studiu ştiinţific concludent n-a descoperit o genă sau grup de gene de acest fel (deşi există indicii puternice, după cum vom vedea mai departe). În general, dacă părinţii tăi au atins vârsta de 80 de ani, este de aşteptat ca viaţa ta s-o depăşească pe a lor cu circa trei ani, un avantaj nu cine ştie ce.

La nivel statistic, Marge avea câteva avantaje. Se născuse într-o familie înstărită din Cincinnati, ceea ce însemna că avusese parte de îngrijiri medicale de calitate, nu că acestea ar fi salvat pe cineva de vreo boală a copilăriei prin anii 1920, când se născuse ea; antibioticele, de exemplu, nu existau încă. A fost norocoasă că nu se îmbolnăvise de tuberculoză, poliomielită sau scarlatină. Lipsa contractării bolilor mai severe ale copilăriei este asociată cu longevitatea.

Dar ea este convinsă că niciunul dintre aceşti factori n-a fost decisiv.

„Am avut o căsnicie dificilă, cu un artist din New York", îşi aminteşte. „Aveam amândoi personalităţi puternice şi ne certam deseori. Cea mai mare parte a energiei mi-o consumam mai degrabă cu el decât cu cei trei fii. Nu sunt mândră de asta, chiar dacă îi iubeam foarte mult, eram destul de severă cu ei."

Privind în urmă, Marge îşi dă seama că au trecut decenii până când una dintre trăsăturile ei psihice — furia — şi-a arătat consecinţele drastice.

„Am divorţat când fiii mei erau la vârsta adolescenţei. Unul s-a dus la internat, iar ceilalţi doi au ales să trăiască alături de tatăl lor, care era supărat pe mine şi a luptat să obţină toţi banii noştri pentru el şi copii. Dintr-odată, m-am trezit complet singură, uimită că viaţa mea luase o turnură atât de dramatică."



Scanned with OKEN Scanner

Marge a căzut pradă depresiei. Era evident că fiii îi fuseseră traumatizați în copilărie de temperamentul său aprig: „Uitam ce mă înfuria chiar în momentul în care mă calmam, dar ei nu au uitat. Le era frică de mine, mama lor".

Până în acel punct al poveştii, nimic nu ar fi prevestit că durata vieții ei va depăşi media de vârstă — poate chiar dimpotrivă, dacă depresia i-ar fi devenit cronică şi i-ar fi afectat sănătatea. Dar a intervenit un mic amănunt care i-a schimbat viața, Marge a îmbrățişat religia budistă. Pentru ea, acea decizie a provocat o transformare interioară.

„Am întâlnit un învățător zen printr-o cunoştință", îşi aminteşte ea, „nici măcar nu ştiu din ce motiv i-am oferit budismului o şansă, dar, atunci când am început să meditez, s-au petrecut două lucruri. În primul rând, am devenit mai calmă, temperamentul meu aprins nu mai era activat de orice lucru nesemnificativ. În al doilea rând, am descoperit ceva real despre mine. În profunzime eram foarte afectată de singurătate. Toată zarva pe care o stârneam era o tactică de a-i face pe oameni să-mi acorde atenție, iar prin asta fugeam, de fapt, de senzația de singurătate."

Astăzi, la 96 de ani, Marge trăieşte într-un cămin de bătrâni, la cel mai inferior nivel de asistență, ceea ce înseamnă că primeşte doar de câteva ori pe zi sprijin şi cineva o ajută să se îmbăieze. Nivelul medicației nu i-a crescut. Coboară singură la masa de prânz sau la cină şi iese în oraş cu prietenii la masă o dată pe săptămână. Marge are doar două probleme. „Proteza de şold pe care o am de la vârsta de 70 de ani este uzată, aşa că am decis să folosesc un scaun cu rotile atunci când trebuie să parcurg distanțe mai mari. Şi fiii mei sunt precauți cu mine. Nu reuşesc să depăşească prea bine faptul că au avut o mamă nevrotică. Acesta este

singurul regret care îmi îngreunează sufletul. Altfel, mă simt împăcată".

Marge a fost norocoasă că a început tehnica meditației în urmă cu mult timp, pentru că spre sfârşitul anilor 1970 în medicina tradițională începuseră să se efectueze studii în urma cărora meditația fusese asociată cu rezultate pozitive asupra stării de sănătate, cum ar fi reducerea tensiunii arteriale. „Relaxarea" era cuvântul-cheie şi în cazul altor beneficii, cum ar fi reducerea stresului şi a anxietății. Patruzeci de ani mai târziu, practica meditației a devenit tot mai populară şi acceptată. Astăzi, abordarea sistemului-unitar dizolvă toate barierele artificiale dintre minte şi corp. Faptul că orice experiență are o consecință mentală şi una fizică este pe zi ce trece tot mai limpede.

Ia în considerare un exemplu banal: suferința slăbeşte răspunsul imun. Durerea este un eveniment mental sever, o sursă de suferință psihică. Mâhnirea care persistă şi la şase luni după pierderea cuiva drag, lucru care se petrece în circa 10% dintre cazuri, arată că persoana a suferit o traumă psihică. Studiile asupra persoanelor care au avut experiențe traumatice au dezvăluit „avarii de ansamblu", cu alte cuvinte, sănătatea le fusese afectată pe mai multe planuri.

Un studiu efectuat cu 150 de văduvi şi văduve, de exemplu, a stabilit că „prezența simptomelor traumei psihice la circa şase luni de la moartea partenerului de viață poate prezice urmări negative pentru sănătate cum ar fi cancer, boli cardiace, hipertensiune, tendințe suicidare şi tulburări de alimentație la 13-25 de luni după eveniment". (Rudy îşi aminteşte că, după moartea tatălui lui la vârsta de 45 de ani, când el avea doar 17, mama sa a avut nevoie de ani ca să depăşească suferința şi să poată duce din nou o viață normală.) Aceste lucruri arată că anumite

persoane, din motive necunoscute, sunt mai grav afectate de suferință decât altele. Timpul firesc de recuperare după o durere sufletească nu le este suficient și circa doi ani mai târziu apare riscul unei serii întregi de afecțiuni fizice și psihice. Alte studii au indicat rezultate similare în privința tulburărilor de somn, scăderii stimei de sine și melancoliei.

Suferința traumatică suprasolicită forța legăturii minte-corp. Chiar dacă medicina poate descifra multe lucruri despre latura fizică a cancerului și a bolilor cardiace — sau, la nivel mai profund, chiar despre dezechilibrele chimice care apar atunci când cineva trece printr-o traumă psihică —, nu a descoperit *cauza* care provoacă această durere prelungită, nu aduce nicio informație despre *motivul* pentru care sistemul de vindecare eșuează și a descoperit prea puține lucruri despre *scopul* și *înțelesul* suferinței, în primul rând. (Alte mamifere nu par să sufere, cu mici excepții, cum ar fi elefanții și câinii domestici. Dacă o căprioară este împușcată de vânător, ceilalți membri ai turmei sunt tulburați doar temporar de eveniment, reîntorcându-se repede la păscut.)

Cuvintele evidențiate în ultimul paragraf — *cauză, motiv, scop, înțeles* — indică un lucru de necontestat. Oamenii trăiesc cu un scop și, atunci când scopul este perturbat — persoana iubită moare —, suferința poate să priveze viața de sens. Fiecare celulă din corp primește acest mesaj sub formă chimică. Substanțele chimice sunt dovada fizică a suferinței, dar pierderea sensului nu este chimică, este omenească, în cel mai larg sens al cuvântului. Oricât de grea ar fi suferința, absența ei la pierderea partenerului de viață este privită ca un lucru bizar, iar unii ar spune pe la spate că persoana *n-are inimă* — altă expresie foarte omenească.

## Vindecarea invizibilă

Sinele vindecător este acea parte din noi care gestionează cauze invizibile, este motivul pentru care unii se îmbolnăvesc şi alţii nu, este scopul şi sensul de a fi în viaţă. Vindecarea nu este ceva mistic doar pentru că este invizibilă. Cineva care nu s-a gândit niciodată la reacţia de vindecare vrea totuşi să fie fericit, iar una dintre cheile fericirii este să fii iubit. Este posibil ca toate celulele corpului tău să fie şi ele iubite? Înainte de a reacţiona la ceea ce pare a fi o întrebare ridicolă, ţine cont de următorul studiu.

Cercetătorii de la Universitatea Yale au examinat 119 bărbaţi şi 40 femei care au efectuat cel mai precis test de detectare a blocajelor de pe arterele coronariene, numit angiografie coronariană. (Este o procedură care le provoacă nelinişte multor oameni, deşi este destul de non invazivă: un cateter subţire inserat în braţ este ghidat spre arterele inimii. Este injectată o cerneală specială care va revela interiorul arterei cu ajutorul tomografiei sau al RMN. În acest mod dimensiunea deschiderii vaselor sangvine sau eventualele blocaje pot fi observate în mod direct.) Pacienţii care le-au spus cercetătorilor că se simţeau iubiţi şi susţinuţi emoţional aveau mai puţine blocaje pe arterele coronariene, cauza principală a infarctului şi atacului vascular cerebral.

Există factori de risc care prezic apariţia bolilor cardiace, cum ar fi alimentaţia, activitatea fizică, fumatul şi istoricul medical al familiei, dar şi atunci când aceştia sunt eliminaţi din ecuaţia bolii, nivelul sentimentului de a fi iubit şi susţinut emoţional este un factor estimativ în apariţia blocajelor arteriale. Un studiu suedez pe 131 de femei a ajuns la aceeaşi concluzie. Dar studiul cel mai uimitor, poate, s-a bazat pe o singură întrebare. O echipă ce cercetători

de la Universitatea Case Western Reserve a făcut un sondaj într-un grup de 10 000 bărbați căsătoriți fără istoric medical de angină pectorală, durerea de piept tipică asociată cu boala cardiacă (deşi infarctul se poate produce şi fără acest simptom prevestitor).

Aşa cum era de aşteptat, bărbații care au înregistrat scorul cel mai mare la riscul de boli cardiace, adică un nivel crescut al colesterolului, hipertensiune sau vârstă înaintată, prezentau un risc de 20 de ori mai mare de a suferi un episod de angină pectorală în următorii cinci ani. Apoi, cercetătorii au pus o singură întrebare: „Soția își manifestă afecțiunea față de tine?" Bărbații care au răspuns afirmativ au prezentat o predispoziție mai mică la angină pectorală, în ciuda scorurilor mari la ceilalți factori de risc. Şi reciproca se verifica în realitate. Un bărbat cu niveluri semnificative la factorii de risc, care spusese că soția nu-i arăta afecțiune prezentase o predispoziție de două ori mai mare să se îmbolnăvească de angină pectorală. Ca în cazul traumei psihice, este suficient să ținem cont de conexiunea minte-corp ca să invalidăm două teorii care persistă în sistemul medical:

1. vindecarea este fizică şi se petrece în mod automat;
2. atunci când răspunsul vindecător imediat este perturbat, singurul lucru pe care îl poate face medicul este să intervină cu medicamente sau chirurgical.

Fiind extreme opuse ale spectrului emoțional, iubirea şi suferința traversează frontiera dintre fizic şi mental. Bolile cardiace pot fi tratate cu medicamente sau intervenții chirurgicale, dar acestea se dovedesc ineficiente atunci când cineva se simte izolat, singur şi lipsit de iubire. Efectele fizice imprevizibile ale suferinței traumatice nu pot fi



Scanned with OKEN Scanner

tratate cu medicamente sau intervenții chirurgicale; la urma urmei, nu poți avea o pastilă pentru orice problemă care ar putea să apară într-o perioadă de 13-25 de luni de la instalarea suferinței. Ignorând sinele vindecător, medicul exclude din practica sa un factor fundamental al sănătății și vindecării.

## Conștientizarea fundamentală

Acestea fiind spuse, beneficiile vindecării voluntare sunt la îndemâna tuturor. Dar pentru mulți oameni a fi conștient înseamnă a nu dormi sau a nu fi leșinat. Au același potențial de a deveni conștienți ca orice practicant de yoga la nivel avansat sau ca orice călugăr budist, însă nu au fost învățați să-și exercite această abilitate. Ia trei oameni, pune-i în aceeași cameră și întreabă-i care sunt lucrurile de care sunt conștienți. Vei primi răspunsuri la întâmplare, care nu se suprapun neapărat. Unul dintre ei e conștient de parfumul din cameră, altul de tapet, de înălțimea tavanului și așa mai departe, în funcție de ce observă în acel moment. Este puțin probabil să spună vreunul că este conștient de forul său interior — gânduri, stări de spirit, senzații. Numai dacă schimbi dramatic condițiile de mediu, cum ar fi ridicarea temperaturii la 85° C, oamenii vor menționa în unanimitate un singur element.

Practicile spirituale de yoga sau din alte culturi orientale se referă la antrenarea capacității de percepție pentru a o dezvolta, transformând-o din capacitate înnăscută în deprindere. Înainte de a fi conștienți de orice lucru „exterior" sau „interior", cei care și-au antrenat capacitatea de conștientizare vor răspunde în unanimitate că sunt conștienți de sine. Și un om obișnuit este conștient de sine. Altfel nu

poate avea simţul propriei persoane. Dar conştientizarea de sine este doar o parte a activităţii învolburate, haotice, imprevizibile a minţii.

Deprinderea de a conştientiza nu trebuie să fie asociată cu spiritualitatea sau cultura orientală. Ea poate fi folosită pentru îmbunătăţirea calităţii vieţii. Sinele vindecător devine un instrument practic în orice situaţie, în orice moment al zilei şi în orice context spiritual. El monitorizează semnalele care indică starea de sănătate aici, acum.

Aceste niveluri includ următoarele:

- *a şti cum te simţi din punct de vedere fizic;* acest lucru implică deschidere şi receptivitate faţă de semnalele transmise de corp;
- *a şti să interpretezi aceste semnale,* ceea ce implică acceptarea corpului ca aliat, nu ca sursă de pericol;
- *a şti ce ţi se întâmplă din punct de vedere emoţional;* acest lucru implică renunţarea la negare, la iluzii, frică şi la reprimarea emoţiilor.

Când cineva te întreabă din politeţe: „Ce mai faci?" de regulă răspunzi în acelaşi mod, dar sinele vindecător ia această întrebare în serios. Când ştii ce ţi se întâmplă în mod real iniţiezi procesul de autovindecare. Un dispozitiv portativ poate semnala când îţi creşte pulsul sau tensiunea arterială ori când ai tulburări de respiraţie. Indicatori utili, cu siguranţă. Dar numai tu poţi să răspunzi la aceste semnale şi să iniţiezi procesul de vindecare. Ca exemplu practic al conştientizării fundamentale, o să vezi ce poţi face, aproape fără efort, când eşti la serviciu.

**Tehnici de conştientizare la serviciu. Şapte metode de conştientizare de sine pe care le poţi efectua chiar acum**

Adoptă una dintre următoarele idei pentru a combate influenţele negative care contaminează mediul unui loc de muncă obişnuit.

1. În cultura orientală, conştientizarea trebuie să fie orientată într-o singură direcţie, ceea ce implică să-ţi menţii atenţia într-o stare de concentrare relaxată. Nu executa mai multe sarcini deodată, pentru că asta îţi disipează atenţia şi este dovedit că reduce eficienţa la locul de muncă.
2. Pentru a te concentra în mod relaxat, nu încordat, fă tot ce poţi ca să lucrezi într-o zonă unde este linişte şi nu eşti întrerupt de nimeni. Ca să nu fii considerat de colegi indisponibil, fă-ţi timp de două ori pe oră să circuli, să intri în contact cu ei, să laşi să se înţeleagă că nu refuzi interacţiunile personale. În acest fel, este posibil să ţi se respecte momentele de izolare.
3. Conştientizarea trebuie să aibă legătură cu prezentul imediat. Ca să te plasezi în prezent, nu lăsa micile exigenţe să te copleşească. Ocupă-te imediat de orice sarcină care necesită maximum cinci minute. Dacă îţi vei dezvolta acest obicei, vei gestiona mai bine timpul, uneori semnificativ mai bine, şi nu vei ajunge în situaţia de a te plânge, la sfârşitul zilei, că nu ai avut răgazul suficient să termini tot ce aveai de făcut.
4. Acordă atenţie nevoilor corpului tău. Măcar ridică-te din scaun, întinde-te şi fă mişcare cel puţin o dată pe oră.

5. Conştientizează-ţi centrul. Când te simţi obosit, găseşte un loc retras unde să poţi închide ochii şi să respiri adânc de câteva ori ca să te recentrezi. Unii oameni găsesc tehnica de recentrare mai eficientă atunci când punctul de concentrare este localizat în regiunea inimii.
6. Nu uita să respiri, deoarece respiraţia conectează multe dintre funcţiile corpului, inclusiv pulsul, tensiunea arterială şi reacţia la stres. Cel puţin o dată pe oră, execută câteva respiraţii după cum urmează: inspiră numărând până la patru, opreşte-te o secundă, relaxează-te în senzaţia inspiraţiei, apoi expiră numărând până la şase. (Asigură-te ca ritmul numărătorii este unul confortabil, nu prea lent ca să gâfâi după câteva respiraţii.) Practic, rata respiraţiei va încetini de la 14 respiraţii pe minut la 8, cu avantajul senzaţiei de relaxare psihică.
7. Acordă atenţie scopului suprem, care nu înseamnă să te încadrezi în termenul limită, ci să ai o zi fericită. Psihologii au descoperit că oamenii care duc vieţi frumoase au adoptat strategii de a-şi oferi momente de fericire în fiecare zi. Orice lucru care te face să zâmbeşti este o experienţă fericită.

Aceleaşi tehnici sunt eficiente şi în afara locului de muncă. Totuşi, petrecem practic mai mult de o treime din durata unei zile la serviciu, uneori chiar mai mult (un angajat obişnuit cu muncă de birou, care lucrează în plus şi acasă, petrece circa 60 de ore pe săptămână muncind.) E greu să fii conştient de sine sub presiunea şi exigenţele sarcinilor de serviciu. Dar există beneficii considerabile dacă poţi să-ţi păstrezi echilibrul şi concentrarea fără a fi

afectat de „disconfortul“ mental care abundă într-o zi obişnuită de muncă: vei putea să meditezi în mijlocul acțiunii, unul dintre scopurile principale al oricărei tradiții de înțelepciune din lume. Lăsând deoparte implicațiile spirituale, conştientizarea de sine este o componentă importantă a unui stil de viață vindecător.



Scanned with OKEN Scanner

## Capitolul 3

# Iubirea e mai bună decât orice

Cercetările care arată că oamenii care se simt iubiți au mai multe șanse să aibă o inimă sănătoasă decât aceia care nu se simt iubiți sunt importante. Ele susțin științific ceea ce simțim fiecare: iubirea este cea mai sănătoasă dintre emoții. Ea susține viața la nivel de încredere, fericire și compasiune mai mult ca orice altceva. Un mare poet indian, Rabindranath Tagore, a afirmat că dragostea nu este o simplă emoție, ci o forță cosmică. A crește într-un cămin lipsit de iubire este cea mai crudă soartă pe care un copil poate s-o îndure, așa cum o ilustrează dureros următoarea povestire.

Patrick, un bărbat de peste 30 de ani, nu credea că avea sechele emoționale din copilărie. Știa doar că, atunci când mama îi spunea că îl iubea, nu se aștepta să-l și îmbrățișeze sau să-l atingă. Răceala fusese un fenomen cu care se obișnuise încă de la o vârstă fragedă.

„Am fost internat în spital când aveam cinci ani pentru amigdalectomie", își amintește Patrick. „Era sărbătoarea Sfântului Valentin și mă aflam împreună cu alți copii.

Mamele lor au sosit la spital cu felicitări și bomboane, mama însă n-a venit. Dar, ciudat, îmi amintesc că m-am întors cu fața spre perete și mi-am tras perna peste urechi ca să nu-i mai aud pe ceilalți copii și pe mamele lor. Am avut resentimente față de întâmplarea asta ani la rând până s-a petrecut un lucru ciudat. Într-o zi, când eu și mama luam



Scanned with OKEN Scanner

masa de prânz împreună, m-a învins curiozitatea. Am întrebat-o de ce nu venise să mă viziteze în ziua aceea la spital și știi ce mi-a răspuns? Că venise puțin mai târziu și mă găsise chircit în pat, plângând. Mă mângâiase, zicea ea, dar eu nu-mi amintesc altceva decât sentimentul de singurătate și de abandon."

Copiii de vârste mici, după cum o atestă psihologii, își creează convingeri puternice legate de perioada copilăriei care nu se potrivesc întotdeauna cu realitatea. Medicina a avut nevoie de mult timp ca să renunțe la ideea că numai elementele palpabile, cuantificabile prin teste și diagnostice sunt singurele componente ale stării de sănătate. Convingerile noastre au importanță, chiar și cele total subiective, cu toții credem poveștile pe care ni le spunem. Povestirea începe cu mesajele pe care părinții le transmit în copilărie.

Părinții lui Patrick i-au transmis mesajul că era pe cont propriu. Fiind persoane distante și lipsite de afecțiune, au privit acest lucru ca fiind firesc. Numai că un copil simte nevoia de a avea aproape un părinte care să-i arată iubire și protecție. Aceasta este o trăsătură evolutivă veche de milioane de ani. Într-un experiment celebru, niște pui de maimuță au fost separați de mamele lor, ceea ce le-a indus agitație, anxietate și nesiguranță în comportament. Când li s-a confecționat o mamă artificială dintr-o împletitură de fire cu o pernuță pe spate, s-au lipit imediat de ea, căutând alinare.

La oameni efectul unei legături afective slabe este la fel de devastator, chiar dacă avem capacități superioare de a ne adapta la cele mai grele condiții. În cazul lui Patrick, convingerea că este pe cont propriu a produs ceea ce în psihologie se numește „atașament liber". În termeni obișnuiți, nu se simțea în siguranță, apreciat și protejat. În mintea



Scanned with OKEN Scanner

lui, indiferent că era adevărat sau nu, dacă s-ar fi aflat în pericol, nimeni nu i-ar fi sărit în ajutor. Era o idee exagerată, lipsită de nuanțe, fără îndoială părinții ar fi fost șocați s-o audă, dar ideile copiilor au această tendință, pe bază de experiențe emoționale greu de uitat. „Am fost norocos într-un fel", își amintește Patrick cu un zâmbet slab. „Am devenit foarte independent. Toți spuneau că eram un mic adult la numai șapte sau opt ani. Eram mândru de asta. Am început să am rezultate foarte bune, pentru că asta fac adulții, și am continuat așa foarte multă vreme."

Când a avut prima întâlnire romantică în adolescență, Patrick n-a reușit să-și umple vidul din suflet. Nu știa cum. A se simți apropiat de cineva era pentru el un sentiment necunoscut, de fapt. Având aceeași convingere că era pe cont propriu, era mai degrabă motivat de nevoile sexuale. Fetele păreau să fie de acord cu asta, iar când existau semne că vor mai mult de la el și relațiile deveneau mai serioase, Patrick găsea scuze în a stârni vreo ceartă sau se manifesta atât de rece încât ele, uimite și rănite, îl părăseau.

Când s-a înscris la Facultatea de informatică, izolarea emoțională a lui Patrick avea rădăcini adânci deja. Capacitatea de a-și purta de grijă nu era pusă la îndoială. Ceea ce nu realiza era că avea grijă de el însuși pentru că nimeni altcineva n-ar fi făcut-o. Nu avusese niciun model pentru dragostea blândă, protectivă.

Povestea ar fi putut lua sfârșit aici. Din fericire pentru el, nu acesta a fost finalul. În facultate a cunoscut o fată diferită de celelalte. Perspectiva total rațională a lui Patrick a intrat în coliziune cu dragostea la prima vedere.

„Ca să fiu sincer", mărturisește el, „am crezut că lucrurile astea erau clișee. Prima oară când am întâlnit-o pe Fran, am văzut-o o secundă în afara biroului unde stătea de vorbă cu



Scanned with OKEN Scanner

nişte prieteni, dar am fost fascinat. Avea ceva... Mi-am făcut curaj şi m-am prezentat. Era prietenoasă şi mi-a zâmbit. Nu s-a petrecut nimic, dar am plecat acasă şi Fran nu-mi ieşea din minte.

A fost de acord să iasă cu mine, iar lucrurile s-au dezvoltat de aici. Fără să mă aştept la asta, m-am îndrăgostit nebuneşte. Simţeam că mor dacă interveneau schimbări de planuri şi n-o puteam vedea. Mă ciupeam în fiecare zi ca să mă asigur că totul era adevărat. Mă îndrăgostisem de cea mai frumoasă femeie din lume."

În ciuda experienţei clare de dragoste la prima vedere şi a unei abundente serii de dovezi că dragostea creează schimbări psihologice intense, întregul fenomen rămâne învăluit în mister. Schimbările chimice din activitatea neurologică au determinat creierul lui Patrick să se îndrăgostească sau *el* se îndrăgostise? În abordarea sistemului unitar, cele două elemente sunt inseparabile. În ceea ce priveşte vindecarea există însă chestiuni profunde care depăşesc frontiera minte-corp:

- Cum şi în ce mod iubirea întăreşte sănătatea?
- Când trecem din etapa îndrăgostirii la cea de iubire, ce repercusiuni apar în starea sănătăţii?
- Dacă dragostea devine suficient de profundă, deschide ea uşa unei conştiinţe superioare?

Experienţele umane stau mărturie că dragostea are o putere unică în toate aceste zone şi, dacă analizăm suficient, există răspunsuri la această întrebare.

## Iubirea pătrunde în zone adânci şi extinse

Trăim într-o eră în care o experienţă atât de copleşitoare când o persoană se transformă în întregime este explicată

prin interacţiuni biochimice. Dar chiar şi cu tehnologii sofisticate de imagistică şi control al nivelului hormonal, lipseşte semnificaţia îndrăgostirii. Această semnificaţie este surprinzătoare. În termenii pe care îi folosim, iubirea este un eveniment holistic. Studiile care indică modalitatea prin care arterele coronariene răspund la iubire sau la absența ei sunt doar vârful aisbergului. Noi păstrăm la nivel genetic o profundă amprentă a evoluției. Citez din spusele psihologului Barbara Fredrickson: „Undeva în creierul nostru există o hartă a relațiilor interumane. Poala mamei, strângerea de mână a celui mai bun prieten, îmbrățişarea persoanei iubite, toate există în noi atunci când ne simțim singuri. Simplul fapt că ştim că aceste lucruri există ca să ne susțină atunci când ne prăbuşim ne oferă un sentiment de linişte".

Lucrul cel mai important este că, şi atunci când suntem singuri, când stăm liniştiți şi pasivi, nu suntem realmente singuri de fapt. În forul interior avem o hartă a tuturor relațiilor pe care le-am construit încă din copilărie. Şi acesta este un fenomen holistic. Fiecare moment al unei relații este o piesă adăugată la această hartă aflată permanent în schimbare. Pentru a vedea cum funcționează acest fenomen, *notează primul răspuns* care îți vine în minte la următoarele afirmații:

| | | |
|---|---|---|
| Mama mea mi-a arătat destulă iubire. | Da | Nu |
| Mă bucur că am tatăl pe care îl am. | Da | Nu |
| Am încredere în prezent. | Da | Nu |
| Relația mea actuală este foarte bună. | Da | Nu |
| Am un prieten de care mă simt foarte apropiat. | Da | Nu |
| Îmi place să îmi manifest sentimentele. | Da | Nu |
| Am tendința de a arăta ce simt. | Da | Nu |



Scanned with OKEN Scanner

| | | |
|---|---|---|
| Oamenii au încredere în mine. | Da | Nu |
| Sunt altruist. | Da | Nu |
| Simt că mi-am găsit locul. | Da | Nu |

Nu există răspunsuri corecte sau greşite la aceste afirmaţii. Dar, dacă răspunzi repede, fără pauze şi notezi ceea ce crezi a fi răspunsul „corect", răspunsurile izvorăsc direct din harta iubirii şi a relaţiilor din forul tău interior. S-ar putea să fii mulţumit sau şocat de răspunsurile tale şi noi îţi vom arăta multe moduri de a-ţi îmbunătăţi harta. Trebuie doar să conştientizezi cum te afectează o imagine interioară la care nu te gândeşti probabil niciodată, nu incidental, ci ca poveste a persoanei tale, a întregii tale fiinţe.

Abordarea sistemului unitar poate prezice dacă dragostea sau absenţa ei ar putea avea efecte multiple, şi are. La nivel biochimic, se petrec schimbări semnificative atunci când o persoană se îndrăgosteşte. Nivelul unor substanţe neurotransmiţătoare, cum ar fi dopamina şi serotonina, creşte, ca şi nivelul unor hormoni precum cortizolul sau hormonul de stimulare foliculară (FSH). Acestea sunt primele schimbări atunci când ne îndrăgostim. În mod ironic, cortizolul şi FSH sunt indicatori ai stresului provocat de senzaţia de excitare sexuală. Cu alte cuvinte, există un motiv de natură chimică pentru care iubirea faţă de partener implică plăcere şi suferinţă. Shakespeare a intuit un element care ţine de neurologie în „Visul unei nopţi de vară" când a scris versul „niciodată adevărata iubire n-a avut un curs liniştit". Încă şi mai curios este că nivelul testosteronului descreşte la bărbaţi şi creşte la femei pe măsură ce îmbătrânim, ducând la schimbări de temperament care fac partenerii de sex opus să fie mai asemănători.



Scanned with OKEN Scanner

Posibilele efecte ale iubirii asupra răspunsului vindecător ar putea fi şi mai ample. Cât de bine răspunde sistemul imunitar este un factor crucial şi există multe dovezi că emoţiile îl pot modifica. Medicii Janice Kiecolt-Glaser şi Ronald Glaser au efectuat studii ale unor cupluri cu mariaj îndelungat, în medie 42 ani, şi au descoperit că persoanele care avuseseră neînţelegeri frecvente prezentau o reacţie imună mai slabă. Dacă această descoperire ar putea părea un trist comentariu privind căsătoriile de durată, trebuie spus că acest efect apare şi foarte repede. Un studiu al unor cupluri care fuseseră în luna de miere arăta că persoanele proaspăt căsătorite care manifestaseră un comportament ostil şi negativ atunci când au fost rugate să discute despre dificultăţile maritale prezentau o scădere a răspunsului imun.

După toate indiciile menţionate până acum, nu suntem surprinşi că organismul reacţionează la emoţiile negative sau pozitive. Viteza de reacţie este însă surprinzătoare. Psihologul David McClelland şi echipa sa de cercetători de la Universitatea Harvard au cerut unor studenţi, în cadrul unui studiu prestigios, să vizioneze un film despre activitatea din mahalalele oraşului Calcutta a Maicii Tereza, călugăriţa catolică care devenise o celebritate mondială îngrijind copiii săraci, abandonaţi. (Grupul de control a vizionat un documentar neutru, care avea alt subiect.) În medie, studenţii care au vizionat filmul despre Maica Tereza au demonstrat o creştere instantanee a nivelului de anticorpi şi o reducere a nivelului indicatorilor de stres, de exemplu scăderea tensiunii arteriale.

Această descoperire este impresionantă, deoarece dovedeşte că organismul răspunde în mod spontan la experienţele emoţionale, însă McClelland voia să afle de ce unii

dintre studenți înregistraseră o scădere a nivelului răspunsului imun când vizionaseră documentarul despre faptele bune ale Maicii Tereza. Ca urmare, tuturor membrilor grupului li s-a arătat o fotografie cu un cuplu care stătea pe bancă pe malul unui râu. Când li s-a cerut să scrie o poveste despre acel cuplu, unii l-au imaginat plin de afecțiune, de susținere, în timp ce alții au creat povești cu totul diferite, în care partenerii erau nefericiți, manipulatori și înșelători. Studenții care demonstraseră o scădere a sistemului imunitar la primul studiu se întâmpla să fie cei care concepuseră ulterior povești negative.

Implicațiile sunt puternice: ideile adânc înrădăcinate în noi ajung să influențeze modul în care vedem relațiile chiar și atunci când aceste idei sunt departe de adevăr. Ele ne impun propria lor interpretare. Revenind la cazul lui Patrick, el și Fran au intrat în prima fază a iubirii, care se definește prin a fi îndrăgostit. În această etapă, sentimentul este atât de puternic încât schimbă realitatea. Persoana dragă este cea mai frumoasă din lume. În prezența ei, te simți în paradis. Sub vraja iubirii, întreaga lume pare mai frumoasă și este populată de oameni minunați. Din punct de vedere strict rațional, acestea sunt iluzii. De fapt, starea de îndrăgostire este temporară; efectul ei se risipește, făcând loc, dacă ești norocos, etapei mai stabile a iubirii. În etapele de final, alte substanțe neurotransmițătoare, cum ar fi endorfinele (narcotice naturale), oxitocina și vasopresina urmează tipare previzibile în funcție de instabilitatea îndrăgostiților. Dar este îndrăgostirea doar un set de evenimente chimice?

Adepții raționalismului nu țin cont de un factor important. Când ne îndrăgostim avem o perspectivă *mai realistă* asupra vieții, pentru că intrăm în contact cu eul nostru



Scanned with OKEN Scanner

adevărat. Cădem accidental şi temporar într-o stare de extindere a conştiinţei, slăvită de marii poeţi mistici care asociază sentimentul omenesc de iubire intensă cu iubirea divină. Îndrăgitul poet persan Rumi exultă:

*„Oh, Doamne, am descoperit iubirea!*
*Cât este de minunată, cât de bună, cât de frumoasă!*
*[...]*
*Mă închin*
*Spiritului pasiunii care înflăcărează şi însufleţeşte*
*întregul univers*
*Şi tot ce este cuprins în el.“*

Nu există nicio îndoială că iubirea ne transportă într-o dimensiune superioară, acolo unde întreaga noastră fiinţă este vindecată în modul cel mai profund. Legătura dintre corp şi minte nu poate fi contestată, dar acest lucru este real în orice moment cotidian în care există iubire. Următoarele experienţe aparţin domeniului iubirii ori de câte ori:

- simţim că renaştem;
- simţim că suntem conectaţi la nivel sufletesc;
- ne simţim în siguranţă şi protejaţi;
- simţim bucurie, euforie şi înălţare;
- avem inima mai deschisă, empatie şi compasiune mai mare pentru cei din jur;
- ne simţim fizic mai uşori;
- simţim energia sau lumina traversându-ne trupul.

Nu există diferenţă între ce ar descrie un sfânt şi cum s-ar exprima un Patrick care descoperă dragostea pentru prima oară. El şi Fran n-au format un cuplu mai mult de

un an. Asemenea tuturor celor care au depăşit starea de îndrăgostire, au descoperit că aveau exigenţe individuale diferite. A începe o poveste de iubire negociind exigenţe egoiste implică anumite dificultăţi. Dar Patrick şi-a însuşit cea mai valoroasă lecţie a vieţii sale, aceea că putea să fie iubit şi, totodată, să iubească.

Oamenii nu sunt roboţi biologici. Trăim cu un sens, cu valoarea personală a fiecărei experienţe. Corpul metabolizează experienţele pe care le trăim şi transmite mesaje tuturor celulelor, în timp ce mintea, în zona ei de acţiune, procesează experienţele în senzaţii, imagini, gânduri şi sentimente. Nimic nu contopeşte efectele holistice ale iubirii şi non-iubirii ca inima, care trebuie înţeleasă dincolo de funcţia ei de organ fizic.

## Perspectiva holistică a inimii

Inima este unul dintre cele mai bune exemple ale eficienţei abordării holistice. Bolile cardiace sunt prima cauză de deces în SUA atât în rândul femeilor, cât şi al bărbaţilor, ceea ce le face scopul principal al stilului de viaţă vindecător. Inima îţi este afectată de starea emoţională şi fizică. Nu există nicio alegere personală pe care inima să n-o resimtă.

Totuşi, puţine persoane sunt conştiente de acest lucru. Până când nu sesizează un simptom alarmant, cum ar fi durerea în piept, oamenii ţin cont de sănătatea inimii mai degrabă din perspectiva exerciţiilor cardio la sala de sport. Alte afecţiuni, cancerul mamar de exemplu, se bucură de mai multă publicitate şi generează mai multă teamă în rândul femeilor, deşi statistic, această percepţie este falsă. Din totalul deceselor în rândurile femeilor din



Scanned with OKEN Scanner


SUA, doar 1 din 31 de cazuri este cauzat de cancer, în timp ce bolile cardiace provoacă 1 din 3 decese. Depresia şi anxietatea sunt asociate riscului de atac de cord indus de efort. Prin contrast, un nivelul crescut de emoţii pozitive reduce aceste riscuri. A avea o inimă sănătoasă este important. Dar în abordarea sistemului unitar, organul fizic este doar o parte a ecuaţiei. Cealaltă parte aparţine atitudinii şi perspectivei.

Chiar dacă cineva ar susţine că abordarea pur fizică este adecvată, această parte a ecuaţiei nu este pe deplin înţeleasă. De exemplu, într-un studiu de la începutul anilor 1950 au fost examinate inimile unor soldaţi tineri răniţi în războiul din Coreea. America începuse să conştientizeze epidemia de atacuri de cord care îi afecta pe bărbaţii cu vârste între 40 şi 60 de ani. Nimeni nu ştia ce anume provoca acea creştere alarmantă a infarctelor premature. Moda învinuirii colesterolului nu apăruse încă, nici tratamentele cu statine pentru prevenirea bolilor de inimă.

În acest context confuz, inimile soldaţilor tineri spuneau o poveste tristă. Mulţi dintre ei prezentau plăci considerabile care le blocau arterele coronariene. Plăcile sunt formate din depozite dure de grăsimi, minerale şi cheaguri de sânge care pot bloca alimentarea cu oxigen a inimii. Atunci când o arteră este strangulată, muşchiul inimii intră în convulsie şi provoacă un infarct de proporţii. Se presupunea că depozitele care formau plăcile se formau pe parcursul a zeci de ani, riscul de stop cardiac crescând treptat.

Dar aceşti bărbaţi abia împliniseră 20 de ani, iar arterele lor manifestau o severitate a blocajului similară cu a unor bărbaţi în vârstă suferind de boli cardiace. Cum era

posibil? La fel de învăluit în mister era şi motivul pentru care atacul de cord se petrecea cu preponderenţă după 40 de ani. Aceste întrebări au rămas fără răspuns până azi. Relaţia dintre plăcile arteriale şi toţi factorii cauzatori — alimentaţia, grăsimile din fluxul sangvin, stresul, moştenirea genetică şi modificările microscopice ale pereţilor vaselor coronariene — este extrem de complicată.

Cel mai evident fapt era că nici soldaţii şi nici medicii care efectuaseră controlul medical nu aveau idee că se petrecea ceva grav. (Teste sofisticate ca angiografia aveau să apară abia peste câteva decenii.) Durerea în piept specifică afecţiunilor cardiace, cunoscută sub numele de angină pectorală, apare în general târziu şi, în plus, este posibil să ai arterele blocate fără să resimţi nicio durere, în acest caz atacul de cord debutând brusc. Trebuie să ai un stil de viaţă vindecător fie că durerea există sau nu.

Chiar dacă sunt încă multe întrebări la care nu s-a găsit răspuns, atunci când bolile cardiace sunt diagnosticate în urma unei examinări sumare la cardiolog sau a unor analize, prima măsură, în general, este să se administreze un medicament care combate creşterea nivelului de colesterol sau hipertensiunea. Schimbările stilului de viaţă se fac doar la nivel declarativ, uneori, nici atât. Motivarea unui pacient de a urma o dietă şi a face exerciţii fizice în general nu este prea puternică. Obiceiurile de-o viaţă sunt greu de schimbat. Dacă starea pacientului continuă să se agraveze, se iau în calcul intervenţiile chirurgicale. Două dintre cele mai folosite intervenţii sunt angioplastia şi bypass-ul coronarian. Iată o schiţă a celei mai „simple“ intervenţii, angioplastia, care în SUA este executată de peste 600 000 de ori pe an.

## Angioplastia, mai multe dezavantaje decât avantaje?

Ce este? Angioplastia implică inserţia unui mic balon în artera blocată pentru a o extinde. Teoria spune că prin deschiderea arterei se va asigura un flux sangvin mai bun către inimă, reducându-se riscul unui atac de cord. De regulă se inserează un stent (un tub scurt, subţire) pentru a menţine artera deschisă după intervenţie. Riscurile relativ scăzute ale angioplastiei au ajutat la creşterea spectaculoasă a numărului anual de astfel de proceduri de la 133 000 în 1986 la peste 1 000 000 în anul 2000, dezvoltându-se o industrie cu profit de miliarde, dacă includem şi procedura bypass. Dar asemenea oricărei intervenţii chirurgicale, angioplastia are argumente pro şi contra.

Argumente pro. Această intervenţie nu este foarte invazivă, implică un tub îngust pe care este strecurat un balon în interiorul arterei. De multe ori pacienţii n-au altă şansă decât să efectueze această intervenţie pentru a supravieţui după un infarct, de exemplu.

Angioplastia este o intervenţie rapidă şi nu foarte neplăcută.

După o noapte de monitorizare în spital, recuperarea este rapidă. Pacienţii îşi pot relua viaţa obişnuită.

Scopul principal al angioplastiei — acela de a-i face pe pacienţi să se simtă bine, eliberându-i de durerile în piept şi anxietate — este atins de multe ori.

Argumente contra. Această intervenţie nu vindecă şi cauza ascunsă a bolii, care continuă să progreseze. De multe ori, procedura trebuie repetată şi stentul înlocuit.

În general, nu există o prelungire semnificativă a vieții, mai ales la pacienții în vârstă (cu excepția considerabilă, extremă, a pacienților care au suferit recent un atac de cord). Primele teste clinice ale angioplastiei, la începutul anilor 1990, nu au dezvăluit beneficii în privința supraviețuirii, în comparație cu tratamentele medicamentoase.

Un risc imediat, demn de luat în seamă este că plăcile arteriale pot fi desprinse de balon, ceea ce duce la un potențial stop cardiac (sau atac cerebral, dacă stent-ul a fost plasat într-o arteră carotidă blocată), situație care are loc în 50% din cazuri. De asemenea, arterele se pot fisura dacă balonul este umflat prea mult. Există și posibilitatea instalării unei infecții.

Angioplastia este o procedură costisitoare, al cărei preț variază mult. Costul nu este, de multe ori, pe măsura rezultatelor. O prezentare din 2008 a conferinței anuale a A.H.A. ( Asociația Americană a Cardiologilor) a conchis că angioplastia înlătură durerile în piept la unii pacienți, dar are un cost „în general prohibitiv ca strategie medicală de rutină". În ciuda acestei concluzii, peste 1 milion de americani apelează anual la această procedură.

O intervenție mult mai serioasă, bypass-ul coronarian, include conectarea pacientului la o pompă externă pentru a menține circulația sângelui în timp ce se operează pe cord. Această intervenție implică riscurile deja menționate la angioplastie, fiind și mai costisitoare. Nu vom intra în multe detalii, cu excepția câtorva idei importante:



Scanned with OKEN Scanner

- Procedura de bypass coronarian este mai dureroasă, durata de recuperare este mai mare şi speranţa de viaţă nu creşte semnificativ, cu excepţia unor cazuri în care artera coronariană este sever obstrucţionată.
- Chiar şi aşa, din pricina faptului că puţini pacienţi ascultă sfatul medicului de a-şi schimba stilul de viaţă, la doar câteva luni după intervenţie, plăcile încep să distrugă vasele de sânge grefate. (Primul pacient care a suferit o intervenţie bypass reuşită, în anul 1960, a scăpat de simptomele anginei pectorale doar un an.)
- Inventatorii procedurii au prezis, în mod greşit, că intervenţia va fi efectuată foarte rar, fiindu-le utilă numai pacienţilor care se află în pericol iminent de stop cardiac. În prezent, în SUA, sunt efectuate mai mult de 500 000 de astfel de intervenţii anual.

Din numeroasele argumente contra care implică angioplastia şi bypass-ul coronarian, primul iese în evidenţă: boala în sine nu este vindecată. În anii 1980, studiile de pionierat conduse de dr. Dean Ornish de la Factultatea de Medicină din cadrul Universităţii Harvard au demonstrat, fără tăgadă, că schimbările stilului de viaţă sunt mult mai eficiente în prevenirea bolilor de inimă. Programul lui Ornish de alimentaţie, activitate fizică, meditaţie şi reducere a nivelului de stres, pe atunci considerat revoluţionar, a deblocat arterele coronariene, primul succes în procesul de reversibilitate a bolilor cardiace.

O abordare bazată pe ajustarea stilului de viaţă rămâne singura procedură care s-a dovedit capabilă să reducă plăcile depozitate pe artere la persoanele aflate în risc de stop cardiac. Includerea meditaţiei în program a fost considerată curajoasă şi controversată la acel moment, comunitatea



Scanned with OKEN Scanner

medicală fiind încă ancorată în prejudecata că meditația era o practică religioasă ezoterică a culturii orientale, fără legătură cu medicina „reală". Astăzi, meditația este o terapie recunoscută şi acceptată în afecțiuni ca hipertensiunea, anxietatea, insomnia etc. Programul inițial al lui Ornish era însă foarte drastic, implicând respectarea cu strictețe a unor reguli alimentare riguroase. De exemplu, una dintre ele limita consumul de grăsimi la cel mult două linguri pe zi.

Pentru marea majoritate a oamenilor care nu fusese diagnosticată cu boli cardiace şi nici nu suferise un stop cardiac, adoptarea unui stil de viață ideal care vindecă, nu doar previne boala, era un subiect fără sfârşit. Dr. Ornish a publicat multe cărți şi articole care abordează vindecarea din perspectiva sistemului minte-corp. Medicina va continua să compartimenteze mintea şi corpul, dar, ca oameni aflați în căutarea secretului sănătății, noi nu ne permitem asta. Primele cercetări privind stilul de viață au dărâmat bariera dintre minte şi corp. Fără ele, revoluția sistemului unitar n-ar fi putut avea loc. Stările emoționale asociate inimii includ câteva, de pe urma cărora oricine ar putea avea beneficii:

- empatia, care ne face receptivi la sentimentele celorlalți;
- compasiunea, care ne motivează să fim mai buni şi mai iubitori;
- iertarea, care ne eliberează de suferințe şi răni vechi;
- sacrificiul, care ne permite să punem binele semenilor deasupra binelui personal;
- devotamentul, care ne insuflă respect pentru valori înalte.

Niciuna dintre aceste stări nu face parte din terminologia folosită de cardiologi, dar are consecințe medicale.



Scanned with OKEN Scanner

În capitolul următor vom descoperi că despărțirile recente produc transformări în inimă. Dar noi vrem să sporim valoarea vindecătoare a iubirii. Oamenii înfloresc când sunt iubiți, iar când nu sunt, se ofilesc. Iubirea ne sporeşte stima de noi înşine, şi atunci ne îngrijim mai mult.

Iubirea îndepărtează şi stresul, anxietatea, depresia, reducând astfel inflamația cronică şi riscul dezvoltării unor afecțiuni asociate cu vârsta, cum ar fi bolile cardiace, diabetul şi boala Alzheimer, specializarea lui Rudy. Iubirea este o stare de conştiență, nu un stil de viață. Ceea ce contează în final nu sunt alegerile pe care le faci, ci conştiința care menține aceste alegeri în scopul vindecării.



Scanned with OKEN Scanner

Capitolul 4

# Apărarea inimii

Faptul că emoțiile joacă un rol în apariția bolilor cardiace este doar o piesă dintr-un tablou complex. Dacă răceala are o cauză singulară, rinovirusul, boala coronariană este înconjurată de un nor de factori de risc, niciunul dintre ei neavând un rol principal. Un om se poate îmbolnăvi de inimă în timp ce altul nu, deşi aparent au fost supuşi la aceiaşi factori de risc. Acest fapt v-ar putea surprinde, pentru că într-un joc de asociere a cuvintelor, primul care v-ar putea veni în minte când vine vorba de boli cardiace este „colesterolul". Campania de prevenție a bolilor de inimă include miliarde de dolari pe medicamente care reduc nivelul de colesterol din sânge. În fața unui program non-medicamentos, încă valid, care anulează simptomele bolii, inițiat de dr. Ornish, procentul de oameni care preferă medicamentele este copleşitor de mare. Scopul nostru este să insuflăm dorința de a adopta un stil de viață sănătos, numai că oamenii sunt obişnuiți să depindă de medici şi de medicamente, aproape fără să gândească. În cazul bolilor coronariene, fixația pe colesterol n-a fost niciodată unica soluție, pentru că nu rezolvă o problemă atât de complexă.

Factorii de risc din jurul bolilor coronariene ilustrează perfect avantajul uriaş al abordării sistemului unitar. Dacă inima reacționează la stilul tău de viață, inclusiv la relații şi la viața emoțională, a o menține sănătoasă ar trebui să fie o acțiune atotcuprinzătoare. Să începem prin a schița cum se formează norul de riscuri.

Aşa cum am menţionat în ultimul capitol, unul dintre cele mai mari mistere din istoria medicinei a fost valul de atacuri de cord premature care a lovit SUA în anii '50. Bolile cardiace fuseseră considerate, în mod tradiţional, destul de rare. La începutul secolului al XX-lea, unul dintre cei mai proeminenţi chirurgi americani, William Osler, de la Facultatea de Medicină Johns Hopkins, a declarat că un medic generalist întâlnea, în medie, un caz de angină pectorală pe an. La numai 50 de ani de la începutul secolului, medicii se confruntau, săptămânal sau zilnic, cu cazuri de pacienţi, preponderent de sex masculin, care acuzau dureri în piept. În 1900, pneumonia era cauza majoră de deces în SUA, perioadă în care speranţa medie de viaţă era de 47 de ani. Până în 1930, bolile cardiace trecuseră pe primul loc, unde au rămas până astăzi, iar speranţa de viaţă a urcat la o medie de 60 de ani.

Ce s-a întâmplat între timp? Explicaţia obişnuită este că oamenii trăiesc mai mult şi incidenţa bolilor cardiace creşte odată cu înaintarea în vârstă. Prelungindu-se speranţa de viaţă, o boală care fusese predominantă mereu era acum demascată. Igiena îmbunătăţită jucase un rol în prelungirea vieţii oamenilor, iar descoperirea rolului microbilor în bolile infecţioase condusese la prevenirea lor. Chiar şi atunci când incidenţa bolilor infecţioase a fost masiv redusă odată cu apariţia antibioticelor, în special a penicilinei, nimeni nu anticipa că decesele induse de infarct, în rândurile bărbaţilor cu vârste cuprinse între 40 şi 60 de ani, considerate premature, ar urca la procente atât de alarmante după al Doilea Război Mondial, atingând proporţii epidemice la mijlocul anilor 1960. De atunci, decesele provocate de bolile cardiace şi de atacurile vasculare au scăzut, în ciuda faptului că speranţa de viaţă a crescut constant.

## Norul de riscuri

Scăderea treptată a numărului de decese în urma atacului de cord n-a fost doar rezultatul controlului nivelului de colesterol. Cei mai importanţi factori ar putea fi rezumaţi după cum urmează:

- Multe atacuri de cord au fost cauzate de infecții localizate la inimă (endocardită acută), care au putut să fie detectate cu ajutorul analizelor de sânge sau al electrocardiogramei şi tratate cu antibiotice. Unii cercetători sunt de părere că acest factor a avut rolul principal în reducerea deceselor provocate de infarct.
- Tratamentele mai eficiente din spitale au ridicat rata supraviețuirii persoanelor care suferiseră atac de cord.
- Într-o combinație a factorilor de mai sus, pacienții detectați cu infecții ale inimii au putut fi tratați în spital, un mediu superior de asigurare a supraviețuirii în cazul producerii unui stop cardiac provocat de acestea.

Ceea ce unii nu observă este o îmbunătățire a factorilor care au creat norul de riscuri. Vă prezint un rezumat al acestora:

- Paul Dudley White, un cardiolog renumit care profesa la Universitatea Harvard, fusese numit medic personal al preşedintelui Eisenhower după ce acesta suferise un infarct în 1955. White era de părere că modificarea alimentației cetățenilor americani era factorul principal al nivelului de atacuri de cord. Înainte şi după marea criză din 1933, veniturile scăzute i-au obligat pe cei mai mulți americani să aibă o alimentație preponderent vegetariană, cu cantități mici de carne. Prosperi-

tatea de după al Doilea Război Mondial a dus la o creștere fără precedent a alimentației bogate în grăsimi și în produse din carne.

- White, care este considerat promotorul strategiilor de prevenție a bolilor cardiace, a mai subliniat importanța activității fizice într-o perioadă în care americanii începuseră să ducă un stil de viață tot mai sedentar.
- Un al treilea factor enumerat de White este controlul greutății.
- Mai târziu, când efectele stresului au fost înțelese mai bine, conceptul de „personalitate tip A“ a pătruns în cultura populară. Atacurile de cord erau corelate cu trăsăturile acestui tip de personalitate care implica încordare, exigență, ambiție, perfecționism, spre deosebire de „personalitatea tip B“, mai relaxată, tolerantă și, în general, lipsită de exigențe.
- Toxicitatea a intrat și ea în scenă când efectele nesănătoase ale fumatului au ajuns în centrul atenției. Deși cancerul pulmonar era efectul principal, s-a mai descoperit că fumatul atacă și mucoasele vaselor sangvine, inclusiv arterele coronariene.
- Preponderența incidenței infarctului la persoanele de sex masculin a fost elucidată prin rolul estrogenului, care proteja femeile de bolile de inimă până la vârsta menopauzei.
- S-a descoperit că hipertensiunea (presiunea arterială crescută) agrava bolile cardiace suprasolicitând vasele coronariene, mărind micile fisuri unde se depozitează inițial plăcile de grăsime.

După cum se poate vedea, acest nor de riscuri nu depinde în totalitate de colesterol, așa că, la nivel superficial, pare

ciudat ca un singur factor din alimentație — și un compus chimic absolut necesar structurii celulare — să fie singurul vinovat. Cinicii înveterați subliniază profiturile imense câștigate de companiile farmaceutice care pun accentul pe medicamente sau mentalitatea nocivă a americanilor de a se baza pe o pastilă care rezolvă subit problema, coroborat cu faptul că medicii preferă să prescrie medicamente care scad nivelul colesterolului, deşi ştiu că bolile coronariene sunt complexe şi au multe căi de combatere.

Totuşi, cinismul nu produce soluții, iar soluțiile sunt, de fapt, scopul nostru. Controlul factorilor de risc rămâne important. În ciuda problemelor legate de nerespectarea regulilor, americanii au acum un stil de viață benefic pentru inimă: fac exerciții fizice în mod regulat, consumă mai puține grăsimi şi mai puțin zahăr (se bănuieşte că ultimul prezintă un risc mai mare decât grăsimile saturate), meditează, practică yoga şi nu fumează.

Vom aborda aceste strategii standard de prevenție într-un capitol viitor, care va include şi complicațiile produse de colesterol. Dar a face din colesterol un factor negativ şi din reducerea nivelului acestuia o soluție universală este greşit. Cercetătorii de la *Medical Clinics of North America*, după o meta-analiză (analiză care ia în calcul mai multe cercetări) a patru studii principale de profilaxie, au indicat în 1994 că se aşteptau la o scădere cu 24% a atacurilor de cord non-fatale şi cu 14% a celor fatale în urma tratamentului de reducere a nivelului de colesterol.

Ne cramponăm atât de mult de ideea medicamentelor magice, încât unele cu eficiență moderată precum statinele — cea mai promovată categorie de medicamente în reducerea nivelului colesterolului — folosite de 25% dintre persoanele cu vârste peste 40 de ani, sunt proclamate

soluții. Trebuie recunoscut faptul că statinele pot reduce mult riscul de infarct sau de accident cerebral. În 2016, un articol din prestigioasa revistă medicală britanică *The Lancet* afirma că statinele previn anual 80 000 de atacuri de cord și cerebrale în Marea Britanie. Dar nu i se explică publicului larg diferența dintre un risc relativ și un risc absolut.

Să presupunem că estimarea efectuată de medicul tău spune că riscul de a suferi un infarct ți se reduce cu 50%, cu ajutorul unei pastile. Sună impresionant, dar, dacă riscul tău de a suferi unul era de numai 10%, scăderea lui cu 5% nu mai sună la fel de impresionant. „A reduce la jumătate“ are o rezonanță spectaculoasă în comparație cu „se reduce cu 5%“, de aceea companiile farmaceutice au tendința de a prezenta doar reducerile relative ale riscurilor. (Pentru unii oameni, această reducere relativă a riscului este esențială. De fapt, Rudy, care provine dintr-o familie cu un istoric puternic de boli cardiace instalate prematur, ia în fiecare zi o statină ca măsură preventivă necesară pentru a se menține valoarea colesterolului LDL — lipoproteina cu densitate mică, sau colesterolul „rău“ — sub valoarea de 60 de unități. Istoricul familial poate indica un risc genetic care nu se contracarează altfel, decât cu ajutorul unui medicament pentru reducerea nivelului de colesterol.)

Cercetările medicale prezintă diferite perspective ale aceleiași informații. Într-o scrisoare adresată în ianuarie 2009 revistei *New England Journal of Medicine*, David H. Newman de la Spitalul St. Luke-Roosevelt din New York oferă un exemplu uimitor. Comunitatea medicală fusese încurajată recent de o meta-analiză care indica beneficiile remarcabile ale tratamentului cu statine.



Scanned with OKEN Scanner

Intervalul [citat] de reducere a riscului relativ pentru toate cauzele mortalității cu 20–30% nu este corect. Reducerea relativă a riscului era de 12%, pe o perioadă de cinci ani. Asta însemna că era estimat un deces pe an la fiecare 417 pacienți tratați cu statine sau un deces la 83, după cinci ani de tratament. Marea majoritate a subiecților din această meta-analiză era diagnosticată cu boli coronariene şi rata mortalității în cadrul grupului de studiu (9,7%) era destul de ridicată.
Beneficiile sunt reale, dar în procente mici şi chiar mai reduse în cazul pacienților care prezentau risc scăzut (marea majoritate a pacienților din studiu se afla în tratament cu statine). Aceste beneficii ar trebui explicate pacienților, astfel încât ei să înțeleagă, din perspectiva celor cinci ani de risc de deces, care le sunt şansele personale de a beneficia de pe urma tratamentului cu statine, luând în considerare riscurile şi costurile acestora.

Cu toții, pacienți sau medici deopotrivă, primesc cu bucurie veştile bune despre reducerea riscurilor producerii unui infarct şi e uşor să uiți diferența dintre un risc absolut şi un risc relativ. În termeni absoluți, reducerea riscurilor nu este prea mare în cazul pacienților care sunt diagnosticați deja cu o boală coronariană. Într-o perioadă de cinci ani: 96% dintre ei nu au remarcat niciun beneficiu; 1,2 % şi-au prelungit viața, prevenind un atac de cord; 2,6 % au fost ajutați prin prevenirea unui nou atac de cord; 0,8 % au fost ajutați prin prevenirea unui atac vascular; 0,6 % au suferit efecte secundare, îmbolnăvindu-se de diabet; 10 % au suferit vătămări ale muşchiului inimii.

Aceste concluzii sunt în acord cu rezultatele generale care stabilesc că statinele reduc riscul absolut la persoane suferind deja de boli cardiace cu un procent mediu (3%), cu totul diferit de procentul de reducere a riscului relativ promovat public (de 20%).

Asociaţia Americană a Cardiologilor afirmă că tratamentul cu statine este util în mod echilibrat. Pentru a sprijini această afirmaţie, un bilanţ cuprinzător din anul 2016 publicat în *The Lancet* arată că tratamentul cu statine reduce riscul de accidente vasculare majore — de exemplu, atacul de cord şi atacul cerebral — cu cantităţi administrate treptat, sporite anual, dacă medicamentul este administrat timp de cinci ani. Estimările generale arată că, dacă 10 000 de persoane şi-au redus nivelul de colesterol cu ajutorul statinelor pe parcursul a cinci ani, au fost prevenite 1 000 de evenimente; cu alte cuvinte, un beneficiu absolut de 10%. Pentru cei asemenea lui Rudy, cu istoric familial de boli cardiace, care au nevoie să-şi menţină scăzut nivelul de colesterol, acest beneficiu este suficient pentru a justifica tratamentul. Dar este la fel justificat în cazul persoanelor care se află în categoria de risc scăzut? Recomandările guvernamentale actuale sunt următoarele: după evaluarea riscului efectuată de medic, trebuie să se administreze statine dacă riscul apariţiei bolii depăşeşte 10% şi dacă ai vârsta cuprinsă între 40 şi 75 de ani.

Chiar dacă sunt considerate etalon de aur în reducerea nivelului de colesterol, statinele nu te protejează de prostie. Două studii publicate au descoperit că procesul de calcificare a plăcilor este mai ridicat la consumatorii de statine, provocându-le o agravare sporită a bolii. Într-un studiu pe 6 600 bărbaţi care nu fuseseră anterior diagnosticaţi cu boli coronariene, publicat în revista *Atherosclerosis*, răspândirea

şi extinderea plăcilor calcificate erau cu 52% mai mari decât la persoanele care nu luau aceste medicamente. Statinele pot interacţiona cu medicamentele pentru stabilizarea tensiunii arteriale, cu anticoagulantele şi antibioticele. Femeile la vârsta fertilităţii care iau statine trebuie să-şi administreze anticoncepţionale, altfel riscă să aibă sarcini cu probleme.

Dar să lăsăm deoparte dacă merită sau nu să luăm statine timp de cinci ani, calculând costurile şi posibilele efecte secundare (mialgia sau durerea musculară este frecvent întâlnită şi se accentuează pe măsură ce înaintăm în vârstă ori dacă luăm şi alte medicamente pentru boli cardiace). O statistică mult mai importantă nu este înţeleasă de publicul larg: statinele nu garantează neapărat că vei trăi mai mult. O meta-analiză efectuată de dr. Kausik Ray şi de echipa sa, publicată în revista *Archives of Internal Medicine* în 2010, a arătat că statinele nu aveau niciun efect asupra incidenţei deceselor de orice natură. Statinele gestionează un singur factor: ele reduc nivelul de colesterol din sânge, lipoproteina considerată a fi „colesterolul rău". Însă, nivelul de LDL nu influenţează semnificativ longevitatea unei persoane. Trebuie să luăm în considerare mulţi alţi factori, cum ar fi inflamaţia sau predispoziţia la calcificări.

Fără îndoială că norul de risc al bolilor coronariene este derutant, oferind prea puţine indicii în privinţa identificării riscului-cheie atunci când vrei să efectuezi schimbări ale stilului de viaţă. Elementul-cheie este colesterolul din alimentaţia ta sau stresul de la serviciu? Este faptul că stai în faţa computerului toată ziua sau că eşti supraponderal? Nici norul de riscuri nu te ajută în privinţa unui factor crucial, acela că, pe măsură ce îmbătrânim şi intrăm în cele mai periculoase decade ale bolii cardiace, facem mai puţine



Scanned with OKEN Scanner

eforturi să înlăturăm sedentarismul, să urmăm o alimentație sănătoasă şi să ne menținem la greutatea ideală. (Un sondaj Gallup pe 335 000 de adulți americani a raportat că 51,6% spun că au activitate fizică de trei ori pe săptămână câte 30 de minute. Dar asta nu se încadrează prea mult în recomandările oficiale, care sfătuiesc oamenii să facă exerciții fizice intense 150 de minute pe săptămână, plus două sau mai multe sesiuni de exerciții pentru consolidarea grupelor musculare principale. Numai 20% dintre adulți ating acest nivel optim de activitate, potrivit datelor actuale ale Centrelor de control şi prevenție a bolilor din SUA. De regulă, fac mai multă activitate fizică bărbații cu vârste cuprinse între 18-26 ani, care au venituri mai mari de 90 000 dolari anual şi locuiesc în state vestice. Numai două persoane obeze din opt fac exerciții fizice de cel puțin trei ori pe săptămână.)

În abordarea sistemului unitar vrem să clarificăm norul de riscuri şi confuzia în care pluteşte. Pentru început, să încetăm să izolăm inima ca şi când ar fi un organ vulnerabil de care trebuie să ne îngrijorăm permanent. Tabloul general este foarte diferit. Potrivit statisticilor din SUA şi Europa, o persoană care a împlinit 65 de ani va mai trăi în medie 19-20 de ani. Media este valabilă pentru bărbați şi femei deopotrivă, dar este influențată puternic de condițiile materiale precare, de obiceiul de a fuma sau de un stil de viață nesănătos. Dacă pui cea de-a doua întrebare, câți ani dintre cei extra 19-20 sunt şi sănătoşi, răspunsul este şocant: circa jumătate. Un bărbat de 65 ani mai are de trăit circa 11 ani de viață sănătoasă; o femeie de aceeaşi vârstă, chiar mai puțin. Termenul „sănătos“ este un subiect cu multiple definiții, dar acest tablou general indică 10 ani de calitate scăzută a vieții. În cele din urmă, asta trebuie să îmbunătățim şi să

prevenim. O abordare vindecătoare a inimii ține cont de țelul mai important al calității vieții.

## Variabilitatea ritmului cardiac (VRC)

Avem nevoie de fundament mai solid dacă dorim să descoperim beneficiile sistemului unitar. Să începem cu măsurarea variabilității ritmului cardiac (VRC). Zgomotul tipic al pulsului este de tobă, o bătaie slabă urmată de una puternică. În realitate, o inimă sănătoasă este flexibilă și își schimbă ritmul în funcție de situație. Ritmul inimii unui atlet de maraton este enorm de diferit de cel aproape stagnant al unui practicant de yoga, aflat în mediație profundă. La un nivel mai subtil, inima răspunde la stimularea stresului cotidian, fie el și nesemnificativ. Dacă nivelul de stres crește, inima bate mai tare, ca o tobă al cărei ritm este constant, rapid și egal sacadat. În termeni medicali, înseamnă că ritmul cardiac este scăzut, ceea ce nu este de dorit. La diabetici, ritmul cardiac scăzut este asociat cu o sănătate slabă a inimii și poate crește riscul de stop cardiac spontan.

Creșterea VRC are loc atunci când inima reacționează printr-o serie flexibilă de bătăi mai tari sau mai slabe, în funcție de ce se petrece în sistemul minte-corp. În mod normal, inima unui om efectuează circa 100 de bătăi pe minut, dar efectul sistemului nervos autonom, care este responsabil de procesele executate inconștient în corp, le reduce la 70 de bătăi pe minut. Aceasta este o rată de relaxare normală, în medie. Dar sistemul nervos se dovedește a fi crucial în cele din urmă.

Când VRC este mare, sistemul nervos autonom este în echilibru. Semnalele care ar putea provoca acțiunea „luptă sau fugi“ și reacția la stres sunt, în general, controlate de

semnalele care induc odihna şi relaxarea. Când VRC este scăzută, nu indică numai probleme cardiace, ci şi alte diagnostice, precum cancerul, diabetul, atacul cerebral, glaucomul etc. Vastitatea acestor influenţe este fascinantă pentru cei care studiază reacţiile autonome. Poţi să intervii şi să încetineşti ritmul cardiac, aplicând o presiune asupra pleoapelor, de exemplu, sau prin masarea arterelor carotide aflate de o parte şi de alta a gâtului.

După apariţia dispozitivelor portative care monitorizează tensiunea arterială, ritmul cardiac sau alte semne vitale, se pare că VRC este printre cei mai buni indicatori singulari ai stării de stres în care se află o persoană. Cu ajutorul tehnicii respiraţiei adânci sau a meditaţiei, oamenii îşi pot îmbunătăţi VRC, reducând stresul. Un dispozitiv portativ poate să monitorizeze şi să verifice schimbările. Astfel, realitatea subiectivă şi cea obiectivă fuzionează, aşa cum o fac deja în uniunea minte-corp.

Să presupunem că ai întârziat la serviciu şi ieşi grăbit din casă. Este o dimineaţă rece şi maşina nu porneşte când bagi cheia în contact. În acel moment, ambele tipuri de realitate încep să fie afectate. De partea obiectivă, există un factor de stres exterior, bateria descărcată a maşinii, ceea ce duce la modificări obiective ale organismului. Hormonii de stres — adrenalina şi cortizolul — intră, probabil, în acţiune. În centrul emoţional al creierului, amigdala, se înregistrează un nivel ridicat de activitate; tensiunea arterială creşte, la fel şi pulsul. Toate aceste fenomene sunt tipice reacţiei la stres. De partea subiectivă, seria de reacţii este extrem de variabilă şi, deci, mult mai puţin previzibilă. Ai putea intra în panică, dacă aceasta este a doua săptămână la noul tău loc de muncă şi pierderea slujbei ar fi un dezastru. Sau ai putea fi proprietarul companiei şi ai considera acest

inconvenient ca fiind unul minor. În afara factorilor mici de stres cotidian, factorii majori de stres care afectează viața cuiva pot varia de la suferință şi tristețe la teamă extremă, depresie şi tendințe suicidare.

Minunea este că întregul sistem este atât de sensibil şi dinamic, încât gestionează spectrul întreg. Dar, în final, factorul central este subiectiv. Modul în care percepi şi interpretezi stresul determină gradul în care te afectează. Bateria descărcată a maşinii poate provoca un stres enorm sau niciun stres. Deci, cum gestionezi un instrument de măsură care depinde atât de mult de forul tău interior? Este o întrebare importantă, pentru că, în ceea ce priveşte factorul de risc, un nivel mic al VRC este corelat cu o serie întreagă de tulburări psihice şi fizice deopotrivă. Ca marker al afecțiunilor psihice, un nivel scăzut al VRC apare mai mult sau mai puțin peste tot, de la depresie la anxietate şi sindrom posttraumatic (SPT), tulburare bipolară şi schizofrenie. Inima are de suferit de pe urma stresului psihic. La nivel fizic, o VRC scăzută este asociată cu procesele inflamatorii, deschizând calea unei serii de boli atât de vaste încât, repet, ar putea să fie markerul unor tulburări care nu par a avea nimic în comun, cum ar fi cancerul, diabetul sau bolile cardiace.

În mod limpede, este bine să avem o variabilitate crescută a ritmului cardiac, măcar asta este o certitudine medicală. O modalitate directă de a realiza acest lucru este prin meditație sau alte practici contemplative, aşa cum am menționat. Dacă veți privi din nou ilustrația căilor sistemului minte-corp veți observa că inima este plasată la jumătatea distanței dintre mesajele „de jos în sus" trimise din regiunea intestinală şi mesajele „de sus în jos" trimise de creier. Pentru un fiziolog care caută o parte a anatomiei



Scanned with OKEN Scanner

responsabilă de transmiterea mesajelor în ambele direcții iese în evidență nervul vag, aşa că să-l privim mai de aproape.

### Stimularea nervului vag

Termenul „vag“ provine din latină şi înseamnă „rătăcitor“. Este unul dintre cei zece nervi cranieni care se ramifică de la creier spre corp. Nervul vag pleacă de la creier şi ajunge până în intestine cu mici opriri pe parcurs, în principal la nivelul inimii şi al plămânilor. Responsabilitatea sa majoră este să regleze funcționarea inimii, a plămânilor şi a sistemului digestiv.

Fiind cel mai lung nerv din corp, nervul vag are două mari ramuri, stângă şi dreaptă, care traversează părțile laterale ale gâtului. Se poate considera că nervul vag asigură transmisia informațiilor dintre intestine şi creier. Semnalele sunt produse în intestine de microbiom, totalitatea bacteriilor care le populează. Acestea conțin de 200 de ori mai multe gene decât genomul uman (4 000 000 versus 20 000).

Dintre toate lucrurile care pot fi afirmate despre nervi, unul aparte ar fi că unii dintre ei transmit semnale de la creier (nervi eferenți), în timp ce alții trimit semnale către creier (nervi aferenți). Din pricina nenumăratelor ramuri minore care ating aproape toate organele, nervul vag este răspunzător de 80-90% dintre impulsurile aferente. În limbaj obişnuit, aceasta înseamnă că informarea senzorială — în special efectele durerii şi ale stresului — care traversează autostrada informațională



Scanned with OKEN Scanner

a corpului, se face prin intermediul acestui nerv. Ca rezultat, atunci când activitatea nervului vag este diminuată, pot avea loc o mulţime de evenimente negative, cum ar fi riscul de deces în urma infecţiilor, artritei reumatoide, lupusului, sindromului colonului iritabil, sarcoidozei (afecţiune care duce la inflamarea ganglionilor limfatici), traumei, depresiei şi stresului. Stimularea nervului vag are un efect instantaneu asupra ritmului cardiac şi a VRC.

De-acum te-ai acomodat cu lista bolilor care depăşesc frontiera minte-corp. Iată, este important că nervul vag este o şosea cu două sensuri, trimiţând semnale dinspre tractul intestinal către creier şi viceversa. El reglează reacţia intestin-creier, care poate fi crucială pentru procesele inflamatoare. Anumite descoperiri publicate în literatura de specialitate arată că meditaţia şi anumite practici contemplative pot îmbunătăţi răspunsul imun prin stimularea nervului vag, în aşa fel încât procesele inflamatoare să fie diminuate.

O dovadă excepţională implică stimularea nervului vag din punct de vedere fizic. Este vorba de implantarea chirurgicală a unui generator acţionat cu baterie electrică, de dimensiunile unui ceas de mână. Efectuat în general ca intervenţie ambulatorie, implantul este inserat dedesubtul claviculei stângi. De-a lungul gâtului, este introdus un fir pe traseul descendent al nervului vag care este înfăşurat în jurul lui. Când este acţionat gradual, ţinându-se cont de limite minime şi maxime, generatorul transmite impulsuri electrice slabe care stimulează nervul vag.



Scanned with OKEN Scanner

Derutantă este, din punct de vedere al medicinei convenționale, vasta varietate de beneficii posibile ale stimulării nervului vag. În prezent, în nu mai puțin de 32 de afecțiuni aflate în cercetare, indică rezultate pozitive. Printre ele se află dependența de alcool, aritmia (fibrilația atrială), autismul şi o serie întreagă de afecțiuni fizice şi psihice: boli cardiace, stări de spirit labile, cum ar fi depresia şi anxietatea, tulburări ale tractului intestinal, diverse tipuri de dependență şi poate chiar pierderea memoriei şi boala Alzheimer. Nervul „rătăcitor" se răspândeşte în multe părți ale creierului şi corpului, ceea ce înseamnă că poate avea un efect vindecător holistic.

O descoperire majoră în legătură cu nervul vag îi aparține lui Kevin J. Tracey, neurochirurg şi specialist în medicină moleculară. Dr. Tracey a intuit că sistemul imunitar trebuie să evolueze în scopul de a conserva homeostaza, echilibrul global al corpului. Când inflamația apare ca o componentă normală a reacției imune (aşa-numitul răspuns inflamator reflex), corpul intră în dezechilibru şi, deci, în modulul de vindecare. Există substanțe chimice specifice care gestionează acest reflex, controlat la nivelul nucleului celular. Un marker major al inflamației este grupul format din compuşii chimici numiți citokine. Se ştie că citokinele se pot înmulți şi, atunci când are loc acest fapt, se instalează inflamația cronică sau acută. Prin analogie, e ca şi cum corpul s-ar încinge peste măsură, riscând izbucnirea unui incendiu periculos.

Multă vreme s-a crezut că sistemul imunitar gestionează singur reflexul inflamator, dar, începând din anul

2011, Tracey şi membrii echipei sale de cercetători au demonstrat că un neurotransmiţător numit acetilcolină este implicat în gestionarea producţiei de citokine. Mai exact, ei au făcut legătura între acetilcolină şi limfocitele T cu memorie din splină. Autostrada pe care circulă aceste mesaje este nervul vag. (Un articol din luna mai 2014, dedicat lui Tracey în ediţia de duminică a ziarului *New York Times*, a fost intitulat pe bună dreptate „Poate fi spart codul sistemului imunitar?".)

Echipa condusă de Tracey a publicat în 2012 o lucrare despre beneficiile terapeutice ale stimulării nervului vag, dezvăluind o diminuare a simptomelor artritei reumatoide, care nu răspundeau la tratamentele farmaceutice convenţionale. Acest rezultat a deschis calea unui volum enorm de cercetări în domeniu. Dintr-odată, axa creier-intestin a devenit cel mai fierbinte subiect dezbătut în medicina internă. Paradigma bolilor a fost radical revizuită, iar această revizuire este mereu în direcţia abordării holistice, privind mintea şi corpul ca un sistem unitar.

De exemplu, milioane de oameni suferă de sindromul colonului iritabil, cunoscut şi sub numele de colon spastic, colon nervos sau colită mucoasă. Este o afecţiune îngrozitoare, care nu cauzează doar dureri abdominale severe şi perturbări neregulate ale tractului gastrointestinal; în plus, apare stresul provocat de faptul că aceste tulburări imprevizibile se manifestă aleatoriu. Din punct de vedere local, o problemă pur intestinală, sindromul colonului iritabil, se manifestă prin inflamaţii ale zonei intestinale care o fac hipersensibilă,

un stimul oricât de nesemnificativ putând duce la o inflamație severă.

Acum paradigma bolii s-a modificat odată cu descoperirea faptului că prin intermediul nervului vag sunt implicate anumite zone cerebrale, cum ar fi cortexul somatosenzorial, cortexul insular, amigdala, girusul cingular anterior și hipocampusul. De-a lungul axei creier-intestin, circulă semnale în ambele sensuri și, atunci când creierul este solicitat, există premize majore pentru apariția de emoții și reacții la stres. Aceasta ar putea explica de ce mulți oameni care suferă de acest sindrom apelează, deseori, la psihoterapie, pentru că nerespectarea programului lor zilnic le provoacă anxietate și depresie.

Însă, pentru că acum știm că există o semnalizare cerebrală anormală în cazul pacienților cu sindromul colonului iritabil, separarea aspectelor fizice ale bolii de cele psihologice nu mai are logică. Unul dintre principalele motive de optimism în tratarea bolii este implantul stimulator pe nervul vag, pentru că el ar putea intensifica activitatea desfășurată pe axa creier–intestin. În viitor, sunt prevăzute dispozitive portative care pot stimula nervul vag fără intervenție chirurgicală, trimițând impulsuri electrice subtile prin piele, în zone în care nervii sunt conectați cu nervul vag, cum ar fi zona din jurul urechii.

Nervul vag este un exemplu convingător care susține ideea că există un organism unitar minte-corp — de fapt, este o punte spre inimă care transmite atât mesaje fizice, cât

şi mentale. O alternativă complet neinvazivă este meditaţia, deseori dovedită eficientă în reducerea stresului; există zvonuri provenite de la persoane care spun că simptomele sindromului colonului iritabil s-au ameliorat, după ce au început să practice meditaţia. Descoperirea semnificativă a faptului că celulele T ale sistemului imunitar sunt afectate direct de creier i-a uimit chiar pe experţii din domeniu. Şcoala de medicină a ţinut dintotdeauna sistemul nervos central într-un compartiment separat de cel al sistemului imunitar. Acum sunt bănuieli că există zeci de alegeri de stil de viaţă care pot stimula activitatea nervului vag. Acest lucru aduce în lumină o piesă crucială a acestui puzzle, arătând că sistemul imunitar este conectat cu creierul, nefiind nicidecum un sistem izolat, de sine stătător. Dar, toate aceste dovezi fizice nu trebuie să ne ducă într-o direcţie greşită. Vindecarea nu este controlată doar din punct de vedere fizic. Cheia este conştiinţa.

## Capacitatea de conştientizare şi inflamaţia

Repetăm întruna că nu poţi schimba lucrurile de care nu eşti conştient. O verigă-cheie — poate răspunsul final — în cazul multor afecţiuni cronice, inclusiv al bolilor coronariene, este ceva dificil, dacă nu imposibil de conştientizat: inflamaţia. Efectele iniţiale sunt microscopice în cazul evenimentelor care au loc la nivelul inimii. Acest lucru necesită câteva explicaţii medicale. Suprafaţa interioară netedă a arterelor este cunoscută sub numele de endoteliu. Netezimea nu i se datorează în întregime suprafeţei fine. Endoteliul este dinamic şi activ. El secretă substanţe chimice, de exemplu, care neutralizează toxinele dăunătoare, cum ar fi reziduurile fumatului. Spre deosebire de ţevile de apă,

vasele de sânge se dilată şi se contractă pentru a modifica volumul fluxului sangvin care circulă prin ele. Rigiditatea plăcii care se depozitează în cazul bolilor cardiace este o problemă, dar chestiunea de bază este ateroscleroza, cunoscută şi sub numele de rigidizarea arterelor.

Aşa cum frunzele se adună la canal pe ploaie, când mucoasa endotelială a arterelor începe să prezinte fisuri, depozitele mici de colesterol LDL care plutesc în fluxul sangvin se acumulează acolo; depozitele de grăsimi sunt întărite de particulele de calciu şi de mici cheaguri de sânge. În timp, globulele albe, care se precipită să gestioneze depozitele de colesterol LDL din interiorul arterelor, se lipesc şi ele de acele plăci. (Ateroscleroza nu se limitează la arterele coronariene, ci este o boală sistemică. Potențialul atacului vascular este deseori asociat cu plăcile din artera carotidă.) Se ştie că hipertensiunea, fumatul şi un nivel crescut de colesterol sunt cauza formării plăcilor.

Dar nu cu ele începe boala. La nivel microscopic, se pare că primele semne ale aterosclerozei apar atunci când particulele de grăsime se stratifică pe celulele fibrelor musculare ale arterelor. Aceste straturi de grăsime se inflamează şi de aici apar fisurile mucoasei endoteliale. Nimeni nu ştie care este originea straturilor de grăsime, dar se pare că, atunci când sunt aplicate metodele convenționale de prevenție, boala a debutat deja de mult timp. Între momentul stratificării grăsimilor şi fisuri, elementul culpabil — inflamația — poate fi combătut. De fapt, din ceea ce ştim, aceasta pare a fi cea mai bună abordare a sistemului unitar.

Inflamația este o problemă a sistemului unitar de la cap la coadă. Dar, dacă nu o putem detecta în viața de zi cu zi, cum să ştim ce să facem? Spre deosebire de roşeața,

umflăturile şi disconfortul specific unei *inflamaţii acute* (ca în cazul arsurii sau al unei răni deschise), *inflamaţia cronică* subtilă manifestă puţine simptome sau nu are niciunul. Markerii care deconspiră inflamaţia, în particular citokinele, apar pe pereţii arterelor afectate de ateroscleroză. Fenomenul în privinţa căruia conştientizarea produce o diferenţă majoră este stresul, care, după cum s-a demonstrat, provoacă apariţia proceselor inflamatoare.

Meditaţia reduce stresul, acţionând la nivelul reacţiilor autonome inconştiente din creier. Dar, pe măsură ce devii mai conştient, prin meditaţie sau prin alte tehnici, începi să identifici elementele negative care menţin organismul unitar la un nivel scăzut de stres. Demonstraţia chimică este complexă, dar lanţul de efecte negative este clar:

**Stres→Inflamaţie→Ateroscleroză→Boli coronariene**

Dacă prima verigă din acest lanţ de evenimente ar fi, în schimb, *conştientizarea de sine*, celelalte elemente sunt fie posibil de prevenit, fie reduse cu un tratament mai uşor. Anterior, am oferit câteva indicii despre modul în care să ne menţinem conştienţi de noi înşine la serviciu. Numai că a fi conştient de sine poate întâmpina piedici de tot felul. Să luăm locul de muncă drept exemplu.

- Presiunea termenelor limită induce un nivel de stres cronic şi ne adaptăm la el blocându-l, în cele din urmă, normalizându-l. Dar, celulele noastre nu au acest mecanism de blocare şi sunt afectate treptat.
- Varietatea ritmului cardiac este afectată din pricina exigenţelor constante ale unei zile obişnuite de lucru.
- Rutina sedentară a joburilor moderne, care în majoritate implică multe ore în faţa computerului, slăbeşte



Scanned with OKEN Scanner

fibrele musculare şi contribuie la fenomenul epidemic al obezităţii.

- Repetiţia specifică muncii de zi cu zi plictiseşte mintea şi creează o stare de spirit lipsită de stimuli.
- Tensiunile interpersonale de la serviciu dau naştere la resentimente, furie, invidie şi anxietate, care, în final, sunt reprimate fără a fi rezolvate.
- Emoţiile negative neexprimate şi tensiunile sunt transmise continuu la creier, la inimă şi la intestine prin intermediul nervului vag; ele le diminuează funcţiile; apar astfel crampe stomacale, colon iritabil, constipaţie sau alte semnale de inflamaţie.

Aceste elemente de stres de la serviciu oferă un prim exemplu al modului în care acţionează viaţa „normală" împotriva vindecării; şi factori similari există şi în afara locului de muncă, acasă. Însă, indiferent cât de lent avansează disfuncţia, sistemul unitar plăteşte un preţ constant care creşte în fiecare zi, puţin câte puţin. Când mergi la serviciu, transporţi la birou odată cu tine 50 de trilioane de celule şi sănătatea *lor* o determină pe a *ta* în cele din urmă.

Inflamaţia este o chestiune complexă care se manifestă în cea mai mare parte la nivel celular abscons, dar reacţia la stres este ceva ce putem controla în fiecare zi. În mod ironic, acesta este elementul pe care, în majoritate, oamenii îl ignoră cel mai des. Ei îşi îmbunătăţesc viaţa prin alimentaţie şi sport, ducând aceeaşi viaţă alertă, plină de exigenţe care este nucleul problemei. Următorul pas al călătoriei noastre spre vindecare este să privim cum stresul şi răspunsul de vindecare sunt corelate la cel mai profund nivel.



Scanned with OKEN Scanner

## Capitolul 5

# Ieşind din modulul de suprasolicitare

Deşi au trecut decenii de când stresul a intrat în vocabularul uzual, mulţi oameni nu-l înţeleg încă şi nu este vina lor.

Întreabă-te pe care dintre următoarele evenimente îl consideri stresant:

- un divorţ;
- un câştig la loterie;
- plecarea în vacanţă;
- naşterea unui copil.

Răspunsul corect este „toate cele de mai sus". Stresant poate fi orice element care declanşează reacţia la stres a organismului. Din punct de vedere psihologic, stresul apare ori de câte ori sunt implicate îngrijorarea faţă de viitor sau regretele faţă de trecut. Am putea eticheta un divorţ urât ca eveniment negativ şi câştigul la loterie ca unul pozitiv, dar creierul nu priveşte lucrurile aşa. Zona inferioară, sau creierul reptilian, este o moştenire a evoluţiei de la stadii străvechi ale vieţii pe Pământ, când s-a format reacţia ancestrală „luptă sau fugi". O serie largă de experienţe cotidiene, de la naşterea unui copil la pierderea slujbei, de la a avea un istoric familial de depresie la spargerea unei bănci din Las Vegas, totul poate fi stresant. Experţii folosesc uneori termenul *eustres*, indicând că elementul de stres este un eveniment fericit — de la prefixul grecesc *eu* care înseamnă „bun" sau „bine", dar stresant.

Într-un stil de viață vindecător trebuie să acționăm asupra stresului care se acumulează de-a lungul timpului şi, pentru că acumularea este invizibilă şi foarte lentă, nu există nicio diferență între managementul stresului şi managementul vieții în sine. De exemplu, cât de fericit ar fi momentul naşterii unui copil, noile mame consideră că este extrem de stresant să-l creşti, nu că ar fi cineva surprins de asta. Ne adaptăm la eustres şi la stres, la bine şi la rău, de-a lungul spectrului de evenimente, pentru că suntem nevoiți. Copiii trebuie crescuți şi îngrijiți în ciuda stresului fizic şi mental al părinților.

Abordarea holistică ne spune că a ne adapta la stres nu e suficient. Noii părinți sunt asigurați de toți cei care au trecut prin această experiență că la un moment dat copiii nu-i vor mai trezi în toiul nopții din somn, nu vor mai avea probleme cu creşterea dinților şi vor trece de vârsta teribilă de doi ani. Totul este adevărat, dar există mereu ceva stresant în expectativă, lucru demonstrat de viață în general. Astfel, gestionarea stresului are două componente: eliminarea din sistem a reziduurilor stresului vechi şi prevenirea impactului stresului nou, ca să nu devină prea sever. Ambele sunt importante în managementul vieții.

## Gestionarea stresului acut

Unele evenimente ne lovesc din senin şi ne confruntă cu stresul spontan — acestea poartă numele de *stres acut*. A fi concediat este un exemplu, şi cu toții am trecut prin această experiență dificilă a pierderii slujbei; este ceva de care milioane de oameni se tem profund. Şi ne-am mai confruntat cu modalități autodistructive de a gestiona acest tip de criză.

Unii oameni se retrag pur şi simplu şi caută distracţia, sperând ca timpul să le vindece rănile. Cercetări psihiatrice au dovedit, de exemplu, că unul dintre cele mai comune comportamente ca efect al stresului acut era petrecerea unui timp mai îndelungat în faţa televizorului (care a fost înlocuit acum de jocurile video), un fenomen endemic în rândurile celor fără loc de muncă, deseori permanent. De vreme ce acest comportament este însoţit frecvent de dependenţa majoră de narcotice în rândul bărbaţilor de rasă caucaziană cu vârste peste 50 de ani şi de o alarmantă creştere a cazurilor de sinucidere, apelarea la astfel de elemente de distragere nu este o metodă de apărare viabilă împotriva stresului acut.

În viaţă, când eşti afectat de stres acut, cum ar fi o despărţire dureroasă sau diagnosticul unei boli severe, un anumit grad de retragere şi distragere este firesc şi benefic. Timpul nu conduce la o vindecare completă, dar ajută la reechilibrare, după tulburările emoţionale. Consumul de alimente pentru obţinerea de confort psihic şi „consumarea emoţiilor" are logică din punct de vedere emoţional doar temporar. Însă, în cele din urmă, trebuie să depăşeşti stresul acut într-un mod benefic, activ. Altfel, vei merge mai departe cu răni permanente, amintiri neplăcute, stimă de sine diminuată sau cu alte tipuri de vătămări.

Calea spre vindecare este, de fapt, demonstrată de situaţia apariţiei unui copil. După ce naşte, creierul femeii produce mai multă dopamină şi oxitocină, două substanţe asociate cu fericirea, chiar cu euforia. Şi, aşa cum se întâmplă cu orice plăcere sau recompensă pe care o primim, suntem înclinaţi să repetăm experienţa. Un studiu din 2008 condus de Lane Strathearn de la Universitatea Baylor şi publicat în revista *Pediatrics* a arătat că, atunci când femeile au

experienţa plăcută de a-şi vedea copilul, le sunt activate aceleaşi regiuni din creier pe care le influenţează şi consumul de cocaină, de data aceasta însă fiind o euforie naturală. În mod curios, vederea chipului fericit sau trist al copilului induce acelaşi grad de plăcere, câtă vreme femeia este încredinţată că starea de sănătate a copilului este bună, fenomen observat prin semnalele emise în creierul mamei când este activat mecanismul de recompensă. Prin contrast, mamelor care sunt foarte îngrijorate în privinţa nou-născutului li se activează alte regiuni cerebrale atunci când copilul plânge, regiuni asociate cu suferinţa sau dezgustul. Se pare că nivelul de stres al unei mame poate avea un efect dramatic asupra interacţiunii cu copilul şi cu dezvoltarea creierului acestuia.

Stresul care îşi face simţită prezenţa atunci când vine pe lume un copil nu este uşor de gestionat. Timp de un an sau mai mult, ambilor părinţi le este perturbată viaţa, iar semnalele tipice ale stresului acut îşi fac apariţia, adică oboseala, nervozitatea, tulburările de somn şi sentimentul de pierdere a controlului. Experţii în cercetarea stresului arată că imprevizibilul şi sentimentul pierderii controlului fac ca acesta să fie resimţit mai puternic ca stresul acut. Este simplu de observat cum pierderea slujbei transformă un venit stabil şi mândria de a fi apreciat profesional în lipsă de realizări şi nesiguranţă faţă de viitor. Nou-născutul creează o situaţie asemănătoare. Starea lui de sănătate este imprevizibilă şi părinţii n-au asupra acestui aspect nicio formă de control atunci când el are brusc nevoie urgentă de îngrijiri medicale.

Unii părinţi de nou-născuţi fac faţă mai bine decât alţii. Exemple de modalităţi de gestionare sunt prezentate în continuare.



Scanned with OKEN Scanner

**Soluția „nou-născutului“ la stresul acut.**

Cheia este o serie de mecanisme de apărare pe care le poate aplica oricine.

- Oferă-ți perioade suficiente de odihnă sau de somn.
- Oferă-ți momente de solitudine și liniște.
- Ieși pe afară și reconectează-te cu natura.
- Menține o viață activă, nu te lăsa acaparat de această situație.
- Împarte datoriile și responsabilitățile, cere ajutor înainte de a te simți copleșit.
- Creează-ți un program zilnic, acesta te va ajuta să compensezi situațiile imprevizibile.
- Găsește o activitate care să-ți ofere simțul controlului.
- Găsește-ți un confident căruia să-i împărtășești sentimentele tale fără a fi criticat.
- Nu te sacrifica, încercând să rezolvi mai multe situații decât este posibil.
- Luptă împotriva tendinței de victimizare.
- Nu te izola, rămâi activ din punct de vedere social.
- Socializează cu oameni care se află în aceeași situație, empatici și care te susțin moral.
- Nu te judeca, fii blând cu tine, acceptă suișurile și coborâșurile emoționale ca pe ceva firesc.
- Când ți se oferă ocazia de a-ți satisface o plăcere, oprește-te și bucură-te de ea.

Apariția unui copil este un eveniment atât de fericit încât partea pozitivă care contracarează stresul este evidentă și foarte accesibilă. Lucrurile nu mai stau așa dacă treci printr-un divorț sau îți pierzi brusc locul de muncă. Chiar și așa, cel mai important lucru este să fii conștient că poți



Scanned with OKEN Scanner

depăşi stresul dezvoltându-ţi comportamentul de apărare pe care l-am subliniat. Acesta este un proiect voluntar, realizat prin conştientizare de sine. Reacţiile înnăscute nu pot face asta în locul tău.

Dacă te afli în mijlocul unei crize care îţi induce stres acut, urmează paşii de mai jos:

1. ţine un jurnal despre modalităţile prin care ai reuşit să ieşi din criză;
2. notează-ţi acolo lista mecanismelor de depăşire a stresului pe care ţi le-am furnizat; ar fi bine să dedici fiecăruia în parte o pagină;
3. pe fiecare din aceste pagini, notează ce poţi face ca să adopţi imediat acel mecanism;
4. notează-ţi în fiecare zi succesele pe care le înregistrezi atunci când unul dintre mecanismele de depăşire a stresului începe să dea rezultate.

Niciunul dintre aceste mecanisme de apărare nu este complicat: cele mai multe se subînţeleg din denumire. Dar stresul acut este un dezechilibru atât de puternic încât perturbă conştiinţa de sine. Până la urmă facem lucruri despre care ştim, instinctual, că sunt autodistructive, cum ar fi să ne însingurăm prea mult, să ne victimizăm şi să lăsăm teama şi neliniştea să ne domine reprimându-ne emoţiile. Am scris deja că oamenii susţinuţi moral sunt mai puţin predispuşi la angină pectorală decât cei care nu se bucură de acest sprijin.

Legătura dintre starea emoţională bună şi sănătatea inimii nu poate fi negată. Dar acelaşi lucru este valabil în cazul stresului acut, care ne ameninţă sănătatea şi bunăstarea pe toate planurile, inclusiv pe cel fizic. În cazul majorităţii oamenilor, situaţiile care pot crea stres acut sunt

intermitente şi, promiţător, rare. Trebuie să extindem discuţia la stresul cotidian invizibil care dăunează mai mult decât ne dăm seama şi care se dovedeşte dezastruos de-a lungul anilor, fără să poată fi depistat. Ne referim la vinovatul ascuns, stresul cronic.

## Stresul cronic şi suprasolicitarea sistemului nervos simpatic

Cum gestionezi stresul de fiecare zi din viaţa ta? Cei mai mulţi se plâng de situaţiile stresante care ne afectează pe toţi în societatea modernă, în special de ritmul prea alert, de orele suplimentare la serviciu şi de iritările imposibil de evitat, cum ar fi blocajele în trafic sau plictisitoarele navete. Tendinţa firească este să ne adaptăm la aceşti factori de stres pe care să-i gestionăm din mers. Nu ne pasă când viaţa se desfăşoară prea alert (cu necesitatea unei viteze încă şi mai mari când e vorba de internet sau de smartphone); ascultăm muzică, pentru a ne distrage atenţia de la frustrarea provocată de trafic sau de aşteptările lungi din aeroport; acceptăm presiunile de la serviciu ca iminente ascensiunii în cariera profesională.

Adaptarea omului este un miracol, dar managementul stresului a luat o turnură greşită de la început, când specialiştii şi comunitatea medicală în general s-au concentrat pe doi factori ca fiind cei mai importanţi: stresul fizic şi stresul exterior. Aceştia sunt interdependenţi. Teoria era că unele evenimente externe provoacă un răspuns fizic în interiorul corpului şi, în această interacţiune, s-a dezvăluit principala problemă a stresului. Deci, dacă auzi zgomotul produs de o armă de foc (factor de stres exterior) şi simţi instantaneu că-ţi creşte pulsul (răspunsul fizic), s-a declanşat reacţia

tipică la stres. Adevărat, acest tipar este destul de obişnuit. Am menţionat mai devreme o serie de evenimente exterioare care prezintă un nivel ridicat de stres, cum ar fi trecerea printr-un divorţ sau un câştig la loterie.

Dar, din perspectiva sistemului unitar, cel puţin jumătate din poveste rămâne nespusă, pentru că şi forul nostru interior, plin de evenimente subiective, creează stres, fiind în acelaşi timp şi sursa vindecării efectelor acestuia. Să analizăm un eveniment extrem de stresant, cum ar fi internarea în spital pentru o intervenţie chirurgicală. La nivel fizic, factorul de stres este procedura medicală în sine, dar există şi alţi factori de stres care au impact mental şi emoţional. Aceştia includ:

- teama de rezultatul intervenţiei;
- aşteptări majore sau minore;
- încredere sau scepticism faţă de sistemul medical;
- mediul ostil al spitalului;
- întreruperea obiceiurilor zilnice normale;
- proceduri stânjenitoare şi intruzive;
- neputinţa de a controla ceea ce ţi se întâmplă;
- nelinişte faţă de viitor;
- îngrijorare faţă de ceea ce se va întâmpla cu întreaga familie.

Multe lucruri depind de aceşti factori care ar trebui să fie puşi pe primul plan. Din perspectiva chirurgului, el reuşeşte sau nu să repare o inimă, un ficat sau un creier bolnav. Dar rezultatele fizice influenţează prea puţin stresul invizibil sau modul în care îl gestionăm.

Deoarece abordarea interioară a stresului, incluzând meditaţia şi practicile de concentrare, s-a dovedit a fi atât de benefică în reducerea stresului, este rezonabil să ne gândim



Scanned with OKEN Scanner

că introspecţia este metoda prin care o persoană obişnuită poate combate stresul. Dar ar fi o exagerare să credem că meditaţia şi explorarea interioară au pătruns profund în stilul de viaţă occidental. De ce? Există destulă informaţie în mijloacele de comunicare în masă despre meditaţie şi efectele ei benefice. Atitudinea negativă faţă de ea s-a disipat treptat — sunt puţini cei care mai consideră azi meditaţia o practică ezoterică religioasă neobişnuită, caracteristică Orientului. Rezistenţa faţă de adoptarea practicii meditaţiei şi a explorării interioare ne oferă imaginea unei vieţi blocate în rutină şi atitudini care împiedică nu doar meditaţia, ci şi stilul de viaţă vindecător în general.

Fără să ne dăm seama ce facem, cei mai mulţi dintre noi, vasta majoritate de fapt, se suprasolicită. Ce înseamnă asta? În termeni fiziologici, cel mai bun exemplu este sistemul nervos. El este un exemplu de bază al modului în care organismul nostru acţionează sub dublu control, idee la care ne tot întoarcem. Orice proces la care nu eşti nevoit să te gândeşti este gestionat de sistemul nervos autonom, care era denumit cândva (oarecum incorect) sistem nervos involuntar. În esenţă, sistemul nervos autonom controlează funcţionarea organelor. Termenul „involuntar" era perfect logic cândva, pentru că nervii care controlează inima, stomacul şi tractul digestiv supraveghează funcţii care nu au nevoie de cooperarea noastră voluntară. Nu-i poţi spune inimii să se oprească sau intestinului subţire să te mai cruţe şi să anuleze câteva calorii din ceea ce mănânci. Dar ideea că nu ai deloc un control al sistemului nervos autonom este greşită, pentru că acesta se dovedeşte a fi adaptabil la dorinţele, sentimentele, gândurile noastre sau la alte activităţi psihice mai mult decât ne-am închipuit până acum. Sistemul nervos autonom este împărţit în *simpatic*

şi *parasimpatic*. (Termenii ne-ar putea induce în eroare, pentru că *simpatic* nu înseamnă „agreabil".) Funcţia de bază a sistemului nervos simpatic este de a iniţia reacţia „luptă sau fugi". Chiar dacă partea inferioară a creierului este gazda acestui reflex vital, este implicată o întreagă reţea de nervi care pornesc din măduva spinării şi se răspândesc în tot corpul, pentru a activa toate elementele care contribuie la declanşarea acestei reacţii.

Foarte multe elemente sunt implicate în reacţia „luptă sau fugi": dilatarea pupilei, accentuarea transpiraţiei, creşterea pulsului şi a tensiunii arteriale. În acelaşi timp, digestia este blocată temporar, metabolismul îşi schimbă viteza şi muşchii încep să funcţioneze anaerob, adică fără necesitatea alimentării cu oxigen. Fiind temporare, acestea sunt doar măsuri de urgenţă. Evoluţia nu ne-a oferit dotările necesare pentru a putea reacţiona la stres constant. În plus, când se iniţiază o reacţie la stres în toată puterea cuvântului, nimeni nu poate face mare lucru s-o oprească: sunt secretaţi hormoni cum ar fi cortizolul şi adrenalina, ei se ataşează de anumiţi receptori ai membranelor celulare şi provoacă un şir de evenimente de neoprit în interiorul celulelor. De exemplu, în măduva spinării, stresul cronic poate determina leucocitele să provoace inflamaţii, proces care debutează prin schimbări la nivel genetic. Dacă un anumit factor de stres, cum ar fi un vecin zgomotos, ne afectează zilnic, inflamaţia cronică poate conduce la boli cardiace, cancer sau alte maladii. Din fericire, aceste schimbări dăunătoare care au loc în celule ca reacţie la stres pot fi, de asemenea, temporare. La această situaţie, în loc să spunem că în majoritate oamenii sunt suprasolicitaţi, i-am putea numi „suprasolicitaţi simpatic", deoarece se exercită o presiune semnificativă asupra sistemului nervos simpatic. Reacţia

„luptă sau fugi" este un fel de mecanism cu buton de pornire şi oprire: semnalele sunt drastice şi precise.

Dacă ai urmărit un act de magie pe stradă sau la televizor, când magicianul face un truc, indiferent că scoate asul de pică din spatele urechii cuiva sau redă corect un număr la care s-a gândit cineva, mulți spectatori au tendința de a fugi, fie şi râzând, dar sistemul nervos simpatic nu înțelege glumele şi te forțează să fugi, cel puțin o clipă.

În realitate însă, reacția la stres acționează ca o scală mobilă şi dacă sistemul nervos simpatic este menținut la o gradație minimă, pot apărea în timp o serie vastă de efecte dăunătoare.

Fără să ne dăm seama, sistemul nervos simpatic suprasolicitat zilnic ne subminează starea de sănătate. Putem ilustra problema relatând povestea unei femei pe care o vom numi Mara, a cărei viață nu conține nimic dezastruos sau profund neplăcut, dar arată cât de departe se află oamenii de un stil de viață vindecător fără să-şi dea seama.

## Povestea Marei. Efecte negative invizibile cauzate în timp

Mara a împlinit 40 de ani, este o femeie de succes şi nu are prea multe lucruri de care să se plângă. Îşi dăduse seama foarte repede că era o tânără sclipitoare şi a avut multe realizări academice în timpul studenției, absolvind cu un calificativ excelent una dintre universitățile de top din SUA. Era la mijlocul anilor 1990 şi, asemenea multor tineri încurajați de avântul economic, a ales o carieră în sectorul financiar, un post bine plătit la una dintre cele mai importante bănci. Viața începuse să i se desfăşoare potrivit aşteptărilor.



Scanned with OKEN Scanner


„Câştigam foarte bine, fusesem promovată foarte repede", îţi aminteşte Mara. „Preţul a fost că mi-am dedicat timpul în totalitate carierei şi, asemenea tuturor persoanelor pe care le cunoşteam, stăteam minimum 60 de ore pe săptămână la serviciu. Îmi luam lucrări şi acasă, uneori mă duceam la birou şi sâmbăta. Ca să fiu sinceră, îmi plăcea. Când auzeam că unora le prieşte stresul, mă gândeam la mine: mă recunoşteam."

Mara şi-a cultivat această atitudine după ce a descoperit la scurt timp cât de competitiv era domeniul în care îşi clădea cariera. Şi-a limitat prieteniile la colegii de serviciu, genul de tineri ambiţioşi, în preajma cărora era entuziasmată să-şi petreacă timpul liber. Erau hotărâţi să fie învingători. A început să se vadă cu Frank, un tânăr care lucra tot în domeniul bancar şi care urma cursuri serale de drept.

„Frank era ambiţios", spune Mara, „dar era şi deştept şi amuzant. Putea să aprecieze oamenii sau să le taie din nas dacă trebuia. Părea să fim o echipă minunată."

Având acelaşi stil de viaţă şi aceleaşi ţeluri, au intrat într-o relaţie serioasă şi s-au mutat împreună. Cu obiective de carieră atât de puternice, au decis să nu facă un copil până la vârsta de 30 de ani.

Au mai trecut cinci ani. La 30 de ani, Mara a intrat într-o nouă relaţie; evaluând cei trei ani petrecuţi alături de Frank, poate că erau totuşi prea asemănători. Aveau amândoi personalităţi foarte puternice, se certau des şi niciunul nu voia să cedeze. Şi totuşi i-au despărţit banii. Când Mara a primit un salariu mai mare decât cel al lui Frank, bărbatul era mereu îmbufnat şi tot mai dominator şi agresiv, căutând orice motiv pentru a o umili. „N-am fost prea zguduită când s-a decis să plece", spune Mara.

„Bănuiam oricum că începuse deja să-şi caute altă parteneră. Mi-am revenit foarte repede şi, după numai câteva luni, l-am întâlnit pe Jason, care nu era un tip ambiţios şi avea o profesie fără legătură cu finanţele. Era tandru, atent şi deloc competitiv, în vreme ce Frank era egocentrist, încordat şi agresiv. Odată ce îţi dai seama de contrast, schimbarea vine de la sine."

Cariera îi avansa, dar Mara a observat că bărbaţii de la acelaşi nivel erau promovaţi înaintea ei. Acest lucru, precum şi alte atitudini sexiste i-au adus cariera într-un punct problematic, dar era o bună profesionistă. A început să acorde mai multă atenţie activităţii fizice — face jogging în mod regulat acum — şi să-şi ţină greutatea sub control, două elemente care nu prea făcuseră parte din stilul ei de viaţă când avea 20 de ani.

Sărim la vârsta de 40 de ani. Mara s-a căsătorit cu Jason şi au o fetiţă de patru ani. După trei luni de concediu maternal de la naşterea fetiţei, Mara s-a întors la serviciu. E mulţumită de relaţia ei cu Jason, dar există zone de conflict. De exemplu, el dă dovadă de pasivitate şi are uneori o atitudine pe care ea o găseşte pasiv-agresivă, cum ar fi „să uite" că trebuia să ia copilul de la grădiniţă în ziua următoare unui conflict cu Mara. În dinamica acestei căsătorii, Mara a adoptat rolul agresorului chiar dacă urăşte asta, în timp ce Jason este tăcut şi se uită la televizor când simte tensiune în casă, chiar dacă ea l-a implorat de o mie de ori să-şi exprime deschis sentimentele.

„Mă uit în jur şi văd că lucrurile nu merg perfect", spune ea. „Într-un fel parcă sufăr de sindromul super-mamei, încercând să am realizări la serviciu, dar să fiu şi mamă devotată şi soţie acasă. Este în regulă. Sunt oameni în situaţii mai rele ca a mea."

Există şi alte aspecte pozitive ale vieţii ei, la care se gândeşte rareori. Sănătatea îi este bună, în general, la fel de lipsită de probleme ca la 20 de ani. N-a fost niciodată suspectă de cancer şi, fiind în premenopauză, estrogenul produs de corpul ei a ferit-o de bolile cardiace. Este adevărat că a încetat să mai facă jogging din perioada sarcinii şi, uneori, ţine diete ca să slăbească cele patru, cinci kg în plus, cu care s-a ales după ce a născut. Dar, cu o maturitate emoţională tot mai evidentă, trece mai uşor suişurile şi coborâşurile unei relaţii intime şi îşi creşte copilul cu responsabilitate şi dragoste.

Deci, unde este problema? Milioane de oameni îşi duc viaţa într-un mod asemănător şi simt că nu-i afectează nimic. Totuşi, dacă iei în considerare ce am descoperit până acum despre stilul de viaţă vindecător, Mara nu se poate mândri cu asta. Citeşte mai departe ca să înţelegi unde se pot produce vătămările invizibile din viaţa ta, care, probabil, se întâmplă chiar acum.

**Cum blochează vindecarea un stil de viaţă „normal"**

- Activităţile zilnice sunt dominate de muncă, de exigenţele performanţei şi succesului, precum şi de teama de pierdere sau eşec.
- Stima de sine este clădită pe norme exterioare de evaluare, cum ar fi promovarea sau competitivitatea.
- Concentrată pe elemente exterioare, viaţa este trăită în mod superficial. Cum factorii exteriori sunt tot mai organizaţi, viaţa interioară a individului nu poate ţine pasul cu ei.
- Nevoile emoţionale sunt lăsate în plan secundar şi nu sunt înfruntate cu onestitate.

- Stresului cronic subtil i se acordă prea puţină atenţie sau nu e băgat în seamă deloc.
- Relaţiile intră în ciclul rutinei şi obişnuinţei.
- Activitatea fizică şi contactul cu natura sunt limitate în timp. Viaţa devine, treptat, tot mai sedentară.
- Nu există o viziune superioară asupra posibilităţilor, din pricina dificultăţii exigenţelor şi obligaţiilor permanente din partea familiei şi profesiei.
- Atenţia acordată sănătăţii este temporară sau intermitentă. În general, se iau prea puţine măsuri până în momentul apariţiei simptomelor de boală.

Aceasta este o listă şocantă de fapte pe care le ignorăm sau încercăm să le gestionăm, chiar dacă ne suprasolicită sistemul nervos simpatic. Stresul este ataşat fiecărui element din lista de mai sus, ceea ce înseamnă că este un factor mult mai important decât ne închipuim. În cuvinte mai simple, milioane de oameni acordă o valoare pozitivă unor opţiuni cu efecte, de fapt, negative din perspectiva sistemului unitar.

Deci, unde te plasezi acum? Este greu să-ţi evaluezi singur nivelul de stres, din simplul motiv că sistemul minte-corp este foarte eficient în a se adapta. Trec ani la rând fără să realizezi cât eşti de afectat de stres. Specialiştii în evaluarea stresului identifică trei stadii de manifestare. Primul stadiu se petrece la nivel psihologic, al doilea, la nivel comportamental, al treilea, la nivel fizic. Urmează prezentarea pe scurt a acestor stadii. Citeşte fiecare categorie ca să detectezi dacă eşti deja victima unor factori de stres.



Scanned with OKEN Scanner

## Cele trei niveluri de vătămare

### Vătămarea psihologică şi neurologică

Vătămarea psihologică şi neurologică se manifestă prin semnale minore, de tip oboseală psihică sau stare de tensiune faţă de termenele limită impuse la serviciu. Când oamenii declară că sunt stresaţi, se referă în general la faptul că nu mai au energie, ceea ce poate masca stări mentale ca depresia, anxietatea sau chiar panica. Deoarece creierul este afectat, apar tulburările de somn sau sentimentul sâcâitor că timpul zboară, afecţiune pe care dr. Larry Dossey o numeşte „boala timpului“. Oboseala psihică determină adoptarea unor decizii greşite sau pierderi de memorie, dar problema, în general, este capacitatea diminuată de concentrare, de atenţie. La nivel emoţional, stresul pare să ne transporte în perioada copilăriei, devenind mai predispuşi la explozii de furie, extenuare, iritabilitate. Cu cât stresul se acumulează mai mult, cu atât mai scurt devine fitilul emoţiilor negative.

### Vătămarea comportamentală

Este posibil să se manifeste schimbări negative de comportament în două zone majore: munca şi relaţiile emoţionale. Profesiile care implică stres ne fac să răspundem printr-o serie de atitudini, cum ar fi bârfele de la serviciu sau un pahar de alcool după orele de program. Pe măsură ce se acumulează factorii de stres, cantitatea de alcool creşte, nevoia de detaşare este tot mai mare. Inevitabil, transportăm sentimentele de la serviciu acasă, unde încep să-şi facă apariţia certurile. O soţie care se vede neglijată, tratată urât sau



Scanned with OKEN Scanner

ignorată va simţi povara comportamentului asociat stresului. Stresul poate să diminueze pofta de mâncare, în cazul unei persoane sau s-o sporească, în cazul alteia. Deseori, există tulburări de somn şi, în unele cazuri, insomnie cronică. Aceasta sau alte efecte ar putea conduce individul la dependenţa de sedative sau de alte medicamente în încercarea de a se elibera de stres şi de a reveni la starea normală.

## Vătămarea fizică

Atunci când organismul nu este complet adaptat la stres, efectele negative îşi urmează cursul imprevizibil. Majoritatea oamenilor suferă de oboseală psihică. Este cel mai probabil să apară dureri de stomac, tulburări de digestie sau dureri de cap. La fel, sistemul imunitar este afectat şi răcim mai des, alergiile sunt mai grave. După aceea, problemele tind să intre în zona proceselor inflamatoare, ale căror efecte pot migra oriunde: o erupţie cutanată, sindromul colonului iritabil, un infarct sau un atac cerebral. În acest stadiu, distrugerile cauzate de stres au atins un nivel serios de distrugere a organismului.

În creier, stresul activează o reţea neurală particulară, numită axa hipotalamus-pituitară-suprarenală (axa HPS). Activarea acesteia determină glandele suprarenale să producă în exces hormoni specifici cunoscuţi sub denumirea de glucocorticoizi. Ei sunt necesari dezvoltării normale a creierului şi, în momentele de stres acut, sunt produşi în cantităţi mai mari. Creşterea nivelului acestor hormoni poate avea un efect invers, provocând stări neurotoxice, după cum s-a dovedit în urma efectuării unor studii ale stresului din perioada gravidităţii. Există o barieră naturală care previne transferul hormonilor de stres de la mamă la făt prin

placentă. În cazul unei perioade de graviditate marcate de stres, această barieră pare să fie depăşită, iar unul dintre rezultatele semnificative ale acestui fapt este afectarea dezvoltării şi funcţionării normale a creierului copilului. Atunci când unor femele de cobai gestante li s-au administrat glucocorticoizi, creierul puilor nu s-a dezvoltat normal.

Mai mult decât se bănuia în trecut, o perioadă dificilă de graviditate, în care o femeie este supusă la stres cronic, poate avea efecte mult mai dramatice la nivel celular şi genetic. La oameni, infuzia excesivă de glucocorticoizi în creierul fătului afectează în mod direct nivelul de dopamină, care, aşa cum am discutat în capitolele anterioare, este implicată în mecanismul de recompensă şi plăcere. Stresul prenatal poate avea şi efecte în lanţ când copilul se află în perioada de creştere, cum ar fi: deficienţe ale capacităţii de învăţare, predispoziţie mare către abuzul de droguri, nivel crescut de anxietate şi depresie. Stresul matern prenatal poate fi asociat cu o activitate sporită a axei HPS la vârste diferite, de exemplu la şase luni, cinci ani, zece ani sau mai târziu, când atinge vârsta maturităţii. Îngrijorător este că anumite studii efectuate pe animale arată că nivelurile ridicate de glucocorticoizi persistă genetic la prima sau şi la a doua generaţie de descendenţi.

Nu-ţi oferim aceste informaţii în scopul de a te alarma, ci doar pentru a-ţi arăta că stresul subtil merită definiţia de epidemie a civilizaţiei. De ameninţarea tentaculelor sale, care pot pătrunde oriunde, nimeni nu este protejat. Dilema este că, fiind atât de universal, stresul cronic provoacă prea multe evenimente care pot degenera: specialiştii în domeniu n-au un remediu universal care să gestioneze efectele imprevizibile ale stresului cotidian. Să vedem cum ne poate ajuta mai mult un stil de viaţă vindecător.

## Soluția sistemului unitar

Nu vei fi surprins că soluția sistemului unitar introduce în acest tablou conştientizarea de sine. De vreme ce primele efecte ale stresului cronic sunt psihologice şi neurologice, tot aici trebuie să înceapă şi vindecarea. Am menționat deja că a-i face față şi a te adapta la stres reprezintă strategii nepotrivite. Celulele corpului tău nu se adaptează nici atunci când tu crezi că ai reuşit. Un bun exemplu este cel al muncitorilor care lucrează în ture. Orele lungi de muncă pe parcursul nopții le perturbă ritmul circadian, bioritmul zilnic. Ca rezultat, cel mai evident factor dăunător este lipsa somnului şi se ştie de mult timp, creierul nu se adaptează niciodată complet la un program care îl privează de odihna nocturnă. Dar alte investigații medicale au demonstrat că muncitorii care lucrează în ture sunt supuşi la alte şapte riscuri:

- risc crescut de a se îmbolnăvi de diabet;
- probabilitate crescută de apariție a obezității din pricina dezechilibrelor hormonale care afectează senzația de foame şi sațietate;
- risc crescut de a se îmbolnăvi de cancer mamar;
- modificări negative la nivel metabolic care influențează riscul de boli cardiace;
- risc crescut de atac de cord;
- risc crescut de accidente de muncă;
- predispoziție ridicată la depresie.

Pe scurt, întregul organism este potențial afectat din pricina prea multor perturbări la care este supus într-un singur bioritm care se dovedeşte corelat cu alte tipuri de bioritm, cum ar fi legătura dintre somn şi senzația de foame sau de sațietate. Se pare, de asemenea, că soluția evidentă — demisia



Scanned with OKEN Scanner

de la slujba care are exigenţa turelor de noapte — nu este tocmai suficientă pentru a face să fie reversibile efectele negative, dacă acest regim de muncă a persistat prea mulți ani.

Lecția principală pentru toată lumea este că factorii de stres nu sunt elemente izolate. Comportamentul sau atitudinea de a-i ignora poate să aibă repercusiuni foarte mari. Să presupunem că eşti la aeroport şi descoperi că zborul ți-a fost anulat. Compania aeriană nu suplineşte acest zbor şi te informează că trebuie să aştepți cinci ore până te vor putea îmbarca într-un alt avion. Fără alternativă, cu singura soluție de a se supune acestui tratament incorect din partea companiei aeriene, pasagerii par a avea o atitudine pasivă în timp ce aşteaptă, dar, în interior, mulți oameni (poate şi tu) reacționează în următoarele moduri: îngrijorare, nemulțumire, pesimism. Toate acestea sunt în detrimentul nostru.

*Îngrijorarea este o nelinişte autoindusă.* Nu rezolvă nimic şi ne blochează posibilitatea de a gestiona lucrurile într-un mod pozitiv.

*Nemulțumirea* creşte încordarea şi furia. Afişând ostilitate, încurajăm un comportament similar la cei din jur.

*Pesimismul* induce iluzia că situația în care ne aflăm este fără ieşire. El dezvoltă convingerea că a ne aştepta la ce e mai rău este o atitudine realistă, când, de fapt, lucrurile nu stau aşa.

Dacă te recunoşti în toate aceste comportamente sau atitudini, te păcăleşti singur că te adaptezi la stres. În percepția corpului însă tu însuți devii un factor de stres în sine. Asta pentru că un eveniment exterior (zborul anulat) suferă o interpretare interioară înainte de a declanşa reacția la stres. Spre deosebire de criza creată de pierderea locului de muncă, întârzierea unui zbor intră în categoria de stres cronic cotidian. Asta înseamnă că poți alege cum



Scanned with OKEN Scanner

să reacţionezi. Îngrijorarea, nemulţumirea şi pesimismul sunt reacţii inconştiente. Oamenii blocaţi în ele sunt victimele unor reacţii vechi, care devin fixe pentru că nu sunt reevaluate.

Unii oameni gestionează mai bine experienţa unui zbor anulat decât alţii. Aşa cum v-am oferit „soluţia nou-născutului", iată şi „soluţia aeroportului", în cazul stresului de fiecare zi.

## „Soluţia aeroportului" la stresul cronic

*Detaşează-te de factorul de stres.* Într-un aeroport, oamenii reuşesc să facă asta citind o carte sau găsind un spaţiu în care să fie singuri.

*Echilibrează-te.* În aeroport, oamenii pot face asta închizând ochii şi meditând.

*Menţine-te activ.* Într-un aeroport asta se poate realiza plimbându-te, în loc să te fixezi pe un scaun, aşteptând.

*Caută metode pozitive de detaşare.* Asta ar putea însemna shopping sau chiar o şedinţă de masaj ori a servi masa într-un restaurant.

*Caută sprijin emoţional.* Într-un aeroport asta ar putea însemna, în mod normal, să suni un prieten sau un membru de familie. (Un apel scurt prin care să anunţi că vei întârzia nu-ţi va oferi un sprijin emoţional. Soluţia este o conversaţie cu o persoană apropiată, care să dureze cel puţin o jumătate de oră.)

*Evadează dacă ai posibilitatea.* Într-un aeroport, dacă atitudinea reprezentanţilor companiei este revoltătoare, te ajută psihic să anulezi ce aveai de făcut şi să te duci acasă. (Desigur, asta nu este întotdeauna o soluţie practică sau posibilă.)

Toate acestea sunt adaptări pozitive, opuse negativismului şi îngrijorării, nemulţumirii şi pesimismului. Ele fac loc conştientizării de sine într-o situaţie în care acceptarea pasivă nu este soluţia corectă. Sub atitudinea „trebuie să depăşesc momentul ăsta" se ascunde stresul. Un zbor anulat este în afara sferei tale de control şi se poate întâmpla oricând, fără să fii avertizat. De aceea, se încadrează în cele două condiţii care fac stresul să aibă un impact mai mare: imprevizibilitatea şi lipsa controlului.

Ai opţiunea de a schimba turnura acestei situaţii interpretând-o nu ca pe un ghinion, ci ca pe un factor non-stresant, la care reacţionezi făcând lucruri care îţi plac, cum ar fi meditaţie, conversaţie cu un prieten, shopping. Când devii adeptul acestei inversări de sens, stresul cronic este inhibat. Previi din capul locului un proces care altfel ţi-ar fi afectat organismul asemenea picăturii chinezeşti, puţin câte puţin.

„Soluţia aeroportului" poate fi aplicată chiar acum. Ea descrie o strategie de evitare a suprasolicitării sistemului nervos simpatic. Există o explicaţie psihologică a acestui fenomen. Sistemul nervos simpatic este echilibrat de un set de nervi complet separat, care declanşează reacţii opuse, cunoscut sub numele de sistem nervos parasimpatic. În loc de încordare, el creează relaxare. Menirea naturală a celor două sisteme este să fie antagonice. Reacţia temporară drastică a sistemului nervos simpatic este contracarată de activitatea continuă echilibrată a sistemului nervos parasimpatic.

Sub influenţa stresului cronic, îi cerem sistemului nervos simpatic să fie vigilent permanent, până când iese de pe făgaşul său normal şi începe să ne afecteze starea naturală de echilibru. În acelaşi timp, starea relaxată, normală a sistemului nervos parasimpatic este blocată sau marginalizată. Ca să ieşi din stadiul de suprasolicitare trebuie să ridici



Scanned with OKEN Scanner

nivelul talerului parasimpatic de la această balanţă. Acest lucru nu poate fi realizat decât acţionând conştient pentru că, lăsate să funcţioneze în modul lor biologic, cele două sisteme antagonice vor continua s-o facă în modul lor specific. În absenţa influenţei stresului, balanţa automată a talerelor simpatice şi parasimpatice se descurcă şi singură; ea este capabilă să se regleze fără ajutor. Dar stresul, metaforic vorbind, acţionează ca o forţă constantă care, acţionând asupra unui perete, reuşeşte să-l încline. Aplicată la un stil de viaţă vindecător, „soluţia aeroportului" trebuie să fie activată, în fiecare zi după cum urmează:

*Detaşează-te de factorul de stres.* Oferă-ţi perioade de relaxare şi singurătate.

*Echilibrează-te.* Practică meditaţia, cea mai oportună tactică, sau măcar oferă-ţi un moment pe parcursul zilei în care să stai cu ochii închişi într-un loc retras şi să inspiri de câteva ori până te simţi relaxat şi echilibrat. Cea mai bună tehnică de respiraţie pe care am menţionat-o cu privire la locul de muncă este să inspiri, numărând până la patru, apoi să expiri numărând până la şase.

*Menţine-te activ.* A nu sta pe scaun şi a te mişca pe parcursul unei zile sunt un bun stimulent pentru nervul vag, unul dintre principalele căi ale sistemului nervos autonom. Practica yoga este şi mai stimulativă şi cea mai bună opţiune de transformare a stării de suprasolicitare a sistemului nervos simpatic într-o activitate sporită a sistemului nervos parasimpatic.

*Caută metode pozitive de detaşare.* În acest caz, „pozitiv" înseamnă o activitate care să-ţi creeze plăcere. A-ţi

oferi timp să fii fericit este o strategie a sistemului unitar, dar asta are o rezonanță golită de sens şi abstractă. Fericirea este instrumentul care transformă o situație stresantă în una vindecătoare. În termeni care țin de psihologie, modalitatea de a-ți clădi o viață fericită este să trăieşti zile fericite.

*Caută sprijin emoțional.* Societatea modernă ne izolează tot mai mult, lucru valabil şi înainte ca internetul şi jocurile video să agraveze problema. Nu există substitut pentru legăturile emoționale şi un lucru aproape întotdeauna prezent în studiile despre fericire este acela că oamenii cei mai fericiți petrec cel puțin o oră pe zi în contact direct sau la telefon cu cei mai apropiați prieteni sau membri ai familiei.

*Evadează dacă ai posibilitatea.* Aceasta este cea mai grea alegere pentru cei mai mulți oameni care îndură situații stresante mult peste momentul în care le devenise evident că a evada era cea mai bună soluție. Situațiile grave, cum ar fi violența domestică, sunt factori de stres acut. Modificările semnificative de viață, ca divorțul sau schimbarea profesiei, trebuie să țină cont de mulți factori. Însă ar fi necesar să-ți acorzi zilnic libertatea de a te sustrage de la certurile aprinse, bârfele răuvoitoare, e-mail-urile insolente, persoanele care se plâng permanent, cele agasante sau cele care te critică în public.

În cele din urmă, a ieşi din starea de suprasolicitare a sistemului nervos simpatic, ceea ce nu reuşesc prea mulți, se dovedeşte a fi cea mai importantă decizie pe care o poți lua pentru că beneficiile aduse sistemului unitar sunt de durată.



Scanned with OKEN Scanner

## Capitolul 6

# Cel mai important lucru pentru vindecare

Ți-am adus destule dovezi în favoarea abordării holistice ca să putem face o afirmație îndrăzneață: mintea şi corpul sunt un întreg. Dacă ar trebui să repari un singur lucru în viața ta, acela ar fi separarea minții de corp. Acum, în modul în care ne trăim viețile, ceea ce numim „eu" nu înglobează pe deplin rolul de „sine vindecător". Motivul principal este pierderea simțului întregului. Am fost învățați să privim corpul ca entitate separată de minte, lucru care este doar o părere. Dar, când te priveşti în oglindă, ce vezi? Fără să stea pe gânduri, mulți oameni ar spune: „Îmi văd chipul". Dar, de fapt, reflexia chipului nu este ceva la care să te uiți şi atât, ci trebuie s-o „citeşti".

Citeşti indicațiile stării de spirit, dacă eşti odihnit sau obosit, îți citeşti vârsta şi ce a sculptat ea pe chipul tău. Am discutat despre harta invizibilă pe care cu toții o purtăm în minte şi despre modul în care funcționează relațiile şi viața. Dar ca hartă vizibilă, chipul tău şi corpul întreg simbolizează acelaşi lucru. Pe măsură ce povestea se schimbă, se schimbă şi harta. Ca să citez o axiomă medicală, dacă vrei să vezi cum îți arătau gândurile ieri, priveşte-ți corpul astăzi. Dacă vrei să vezi cum îți va arăta corpul mâine, examinează-ți gândurile azi.

*Holistic* a devenit un termen indispensabil în revoluția sănătății, dar, la un anumit nivel, este mai uşor să trăieşti



Scanned with OKEN Scanner

în mod separat. Eşti capabil să te detaşezi de ceea ce face corpul tău. Ca exemplu nefericit, atunci când li se prezintă posibilitatea ca boala să aibă o componentă mentală, unii pacienți se revoltă: „Vrei să spui că mi-am făcut asta cu «mâna» mea?“ Pentru aceştia, ideea de autovindecare implică acuzația că sunt vinovați. Însă, unii oameni au purtat sistemul minte-corp pe culmi extraordinare, iar fiecare dintre aceste cazuri deschide o nouă posibilitate disponibilă tuturor.

**Posibilități extraordinare**

Ce-ar fi dacă te-ai putea trezi, în fiecare dimineață, fix în acelaşi minut, ani la rând? Acesta este cazul unui pionier al psihologiei, americanul William James (deşi pare să fi fost o capacitate subconştientă).

Ce-ar fi dacă ai putea să te vindeci de alergie? Astfel de isprăvi au fost înregistrate în rândurile unor pacienți care sufereau de sindromul personalității multiple: una dintre personalități suferea de o alergie care dispărea, în momentul în care cealaltă personalitate prelua controlul. Într-unul din cazuri, unui copil i se declanşa rinita alergică, în momentul în care bea suc de portocale şi controlul era preluat de personalitatea alergică, dar nu dovedea niciun simptom, când cea de-a doua personalitate era prezentă.

Ce-ar fi să poți sta într-o peşteră înghețată peste noapte îmbrăcat într-o haină subțire de mătase? Aceste lucruri au fost observate la călugării tibetani care excelează în tehnica meditației cunoscută sub numele de

*tumo*, prin care temperatura corpului, ai cărei parametri nu țin de voința individului, poate fi controlată în mod conştient. Într-un caz extrem, olandezul Wim Hof, care a fost supus unor teste medicale, a demonstrat capacitatea de a-şi controla temperatura corpului, în vârf de munte, în plin viscol, purtând doar o pereche de pantaloni scurți sau stând scufundat, până la gât, în apă înghețată câteva ore.

Hof a explicat cum a ajuns la aceste performanțe: „I-am transmis sistemului nervos autonom să nu mai fie autonom". Problema cu această afirmație este că medicina convențională susține că sistemul nervos autonom nu poate fi controlat în mod conştient. Un studiu important, efectuat în Olanda, zguduie însă această presupunere medicală, susținându-l pe Hof.

Publicat în 2014 în revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, acest studiu oferă dovezi ale posibilității activării voluntare a unei funcții caracteristice sistemului nervos autonom, şi anume, răspunsul imun. Subiecții, cu o bună stare de sănătate, „au fost antrenați timp de 10 zile în tehnica meditației (metoda trezirii celui de-al treilea ochi), a controlului respirației (hiperventilații ciclice urmate de retenție pe plin sau pe vid) şi au fost expuşi la temperaturi scăzute (imersiuni în apă extrem de rece)". Grupului de control nu i s-a oferit acest antrenament. Participanților din cele două grupuri li s-au injectat tulpini ale bacteriei Escherichia Coli (E. Coli). În mod normal, această bacterie se află în tractul intestinal şi este inofensivă, dar există şi tulpini patogene care provoacă toxiinfecții alimentare, de exemplu.

După ce li s-a injectat toxina, grupul antrenat a continuat efectuarea tehnicilor voluntare, în timp ce grupul de control n-a luat nicio măsură. Li s-au prelevat probe sangvine tuturor şi acestea au arătat că grupul antrenat prezenta o producţie mai mică de substanţe chimice pro-inflamatoare, rezultat pe care cercetătorii l-au pus pe seama unei creşteri semnificative a epinefrinei, hormon care are rolul de a diminua inflamaţia. Pe lângă faptul că Hof înţelesese legătura dintre controlul său fizic extraordinar şi sistemul nervos autonom, rezultatele studiului teoretic olandez ar putea fi folosite de persoanele care suferă de inflamaţii persistente, în special de cei afectaţi de boli autoimune.

Pe cât de neobişnuite vi s-ar părea aceste exemple, aproape oricine ar putea să facă să-i apară o pată roşie pe dosul palmei sau să-şi încălzească mâinile printr-un simplu exerciţiu de *biofeedback**. În era *gadget*-urilor portative, inventatorii din medicină caută căi de monitorizare a semnalelor unor potenţiale boli sau a stresului prin simple dispozitive ataşate la încheietura mâinii care ne facilitează întoarcerea la starea de echilibru în mod voluntar prin biofeedback.

Întrebarea principală este cum ar fi viaţa clădită pe adoptarea abordării holistice şi dacă aceasta va crea un salt cuantic în privinţa sănătăţii. Noi credem că da, aşa cum s-a întâmplat în cazul unei femei remarcabile la care ne vom referi mai jos:

* Tehnică de medicină alternativă prin care o persoană îşi foloseşte funcţiile creierului în controlul funcţiilor biologice. (*N. t.*)

## Povestea lui Tao. Pace şi pasiune

Nu puteam avea un exemplu mai bun de stil de viaţă vindecător decât cel al lui Tao. Ea are o înfăţişare deosebită, cu tenul arămiu şi părul negru, moştenind trăsăturile tatălui de origine franceză şi ale mamei de origine indiană. Personalitatea îi este încă şi mai uimitoare, un soi de seninătate zâmbitoare pe care cu toţii ne-am dori-o la cei 98 de ani ai ei. Tao este şi cea mai în vârstă profesoară de yoga recunoscută de Cartea Recordurilor. Încă mai predă şase-opt lecţii de yoga pe săptămână în zona oraşului New York.

Atunci când este întrebată ce reprezintă yoga pentru ea, răspunde fără să stea pe gânduri: „Unificare. Unicitate". Când este întrebată dacă vrea să se retragă vreodată din activitate, răspunde râzând: „Am să predau yoga câtă vreme pot să respir".

Dacă rezumi experienţele ei de viaţă, îţi vor părea unice şi ieşite din comun. S-a născut sub numele de Tao Porchon în anul 1918, într-o familie prosperă din Pondicherry, o regiune de pe coasta de sud-vest a Indiei colonizată de francezi. Mama a murit la naştere şi Tao a fost crescută de unchiul şi de mătuşa sa. Când avea opt ani, a intrat într-una din camerele casei şi a zărit un om care stătea aşezat pe podea, iar membrii familiei, precum şi alţi vizitatori îi atingeau picioarele, un gest tradiţional, care în cultura indiană, simbolizează veneraţie.

Tao îşi povesteşte experienţele cu voce limpede, răspicată. „Am fost gonită din cameră atunci, apoi, într-o noapte, unchiul m-a trezit foarte devreme. «Vom face o călătorie, mi-a şoptit el, nu-i spune nimic mătuşii tale, va fi îngrijorată.» Nu aveam idee unde mă ducea unchiul, dar după cum

mi-am dat seama mai târziu, aveam să particip la primul din cele două marşuri alături de Mahatma Gandhi. El era omul căruia îi atinseseră toţi acei oameni picioarele."

Acest eveniment neobişnuit a adus-o pe Tao pe calea urmată apoi tot restul vieţii, a cărei temă este pacea. Privindu-i pe practicanţii de yoga de pe plajă, i s-a trezit de timpuriu interesul pentru această tehnică, chiar dacă la acea vreme, prin anii 1920, era accesibilă doar bărbaţilor. Tao a crescut într-un mediu spiritual şi, sub călăuzirea unor spirite luminate precum Sri Aurobindo, cel mai cunoscut guru în acele părţi ale Indiei la acea vreme şi a cărui reputaţie a depăşit frontierele lumii, şi-a dezvoltat în mod conştient propria filosofie de viaţă. Aceasta este centrată în mod fundamental pe inimă, privind iubirea ca pe o forţă universală care poate remedia toate formele de separare.

Tao crede cu tărie în introspecţie şi în vocea inimii. Dar mai există o cale pe care ea a urmat-o şi care pare în contrast cu cea a meditaţiei şi a tehnicii yoga. Călăuzindu-se după convingerea fundamentală că „nu există nimic imposibil", Tao şi-a transformat trăirile interioare într-o serie uimitoare de realizări exterioare. Dacă ar fi să le enumerăm pe toate, ar părea incredibil. Ea a fost activistă a păcii şi a participat la marşuri organizate de Martin Luther King Jr. Activitatea din teatru şi o carieră la Hollywood i-au ocupat o parte a vieţii, începând cu anii 1950, după ce fusese dansatoare de cabaret la Londra în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Dar avea şi alte activităţi, cum ar fi aceea de soţie, după ce a devenit doamna Tao Porchon-Lynch (a rămas văduvă în 1982 şi n-a avut copii), a practicat dansuri de societate, specializându-se în tango, câştigând de multe ori locul I la concursurile de gen. Poate cel mai neobişnuit lucru, a fost oenolog şi scriitoare.

Singurul lucru față de care are cel mai mic interes este longevitatea: „Nu trebuie să te concentrezi asupra vârstei", spune ea cu un aer uşor grăbit. „Vârsta nu există."

Mai sunt multe de spus, mult mai multe, dar nu vrem s-o prezentăm pe Tao doar pentru realizările ei remarcabile, nici măcar ca minunat exemplu de viață trăită în pace şi pasiune. E puțin probabil ca realizările ei să poată fi atinse şi de alții, iar momentul istoric în care a trăit Tao, cu o viață deseori petrecută în proximitatea stelelor de cinema, a scriitorilor, a activiştilor sau a liderilor politici, nu se mai întoarce. Nu ceea ce o face pe Tao unică ne fascinează, ci ceea ce face din ea un exemplu de urmat. Dincolo de unicitatea sa, Tao a trăit aproape un secol *modelându-şi în mod conştient viața*. Ca rezultat, dacă priveşti un segment al oricărei zile din viața ei, vei vedea o femeie care:

- a pus pe primul plan viața interioară;
- a avut încredere în sentimentele şi intuiția ei;
- a prețuit momentul prezent ca sursă de reînnoire permanentă;
- şi-a cultivat rezistența emoțională, refuzând să se cramponeze de răni vechi sau de eşecuri;
- a dat viață convingerilor sale interioare, transformându-şi viziunea în acțiune;
- a crezut în fiecare zi în iubire şi în creşterea spirituală.

Acesta este un model de stil de viață vindecător. Tao n-a fost cruțată de experiențe dureroase, începând cu moartea mamei, pierderea soțului şi, la nivel fizic, trei operații de înlocuire de şold. Dar, în loc să transforme aceste experiențe în unele dureroase, ea a ales să devină mai dinamică şi mai rezistentă. S-ar putea spune că pentru Tao există doar două tipuri de experiențe: nu bune sau rele, nu momente

de plăcere sau de durere, ci experienţe pe care să le glorifice şi cele pe care să le vindece. Poţi să-ţi trăieşti şi tu viaţa în acelaşi mod.

## Hrană pentru cuget

Iată un exemplu obişnuit al modului în care separarea minţii de corp creează dificultăţi practice în abordarea unei probleme foarte familiare: creşterea în greutate. Milioane de oameni flirtează cu dietele la modă, iar încă şi mai mulţi s-au chinuit ani la rând să slăbească şi să se menţină la o greutate normală. De câte ori ai auzit afirmaţii de genul celor de mai jos? Poate chiar tu însuţi ai făcut la fel.

*Mă uit în oglindă şi urăsc ce văd.*

*Blestemul meu este ciocolata — se pune direct pe coapse.*

*După divorţ, m-am îngrăşat 4,5 kilograme incredibil de repede.*

*Am încercat totul, dar pur şi simplu nu pot slăbi.*

*Slăbesc câteva kilograme, apoi stagnez şi după asta nu se mai întâmplă nimic.*

Acestea sunt expresii ale unei societăţi în care obezitatea a devenit un fenomen epidemic şi în care dietele nu funcţionează — mai puţin de 2% dintre cei care ţin diete reuşesc să slăbească şi să se menţină aşa doi ani. Editorii revistelor ştiu că-şi cresc tirajul promovând pe copertă vreo dietă la modă, cu promisiunea că de data aceasta e mai uşor să slăbeşti, hrănind o iluzie pe care oamenii sunt prea dispuşi s-o creadă. Totuşi, în tot acest amestec de îngrijorare, frustrare, eşec şi iluzie care pluteşte în jurul fenomenului pierderii



Scanned with OKEN Scanner

în greutate, de ce ar face vreo diferență unificarea minții și corpului într-un tot unitar?

Pentru că problema nevăzută nu este greutatea. Privind afirmațiile tipice enumerate mai sus, toate au în comun nemulțumirea față de corp, ceea ce transformă firescul act al nutriției într-o luptă care se duce între ce încearcă să realizeze mintea și ce face, de fapt, corpul. Iată ce face de obicei mintea unei persoane care ține dietă:

- se iluzionează în privința numărului de kilograme pe care le va pierde;
- crede că următoarea încercare va fi o reușită;
- nu-i place cum îi artă corpul;
- se străduiește să aibă mai multă voință;
- îi invidiază pe cei care au corpuri „perfecte";
- se simte vinovat și rușinat că este supraponderal;
- promite că mâine va fi mai conștiincios;
- se simte blocat în obiceiuri alimentare dăunătoare pe care refuză să le schimbe.

Este o cantitate enormă de energie mentală alocată unui proiect — să slăbești cinci kilograme și să te menții acolo — care, în mod previzibil, pe termen lung, este condamnat la eșec. Fiecare pas al acestui proiect este inutil pentru că ignoră sau slăbește unitatea minte-corp. Mintea este deconectată de la ceea ce face corpul de fapt, care arată cam așa:

- procesează mai multe calorii decât are nevoie;
- se străduiește să gestioneze cantități suplimentare de grăsimi și zahăr;
- se adaptează la toxinele din alimentație, aer și apă, care au deseori un efect necunoscut;
- se străduiește să gestioneze inflamațiile minore exacerbate de fast-food și de alimentele nesănătoase;

- se confruntă cu suişurile şi coborâşurile alimentaţiei haotice pe parcursul zilei.

Separarea minţii de corp nu este un fenomen rar sau inofensiv. Ea stă la baza eşecului dietelor. Aceasta este o situaţie complet inutilă. Ca sisteme unitare minte-corp, toţi suntem dotaţi în mod natural să îndeplinim scopul sistemului minte-corp: să ne hrănim normal, călăuzindu-ne după semnalele de foame şi saţietate.

Doi hormoni, leptina şi grelina, sunt secretaţi într-un bioritm natural. Când stomacul este gol, celulele lui secretă grelină, trimiţând un mesaj către creier care este interpretat prin senzaţia de foame. Senzaţia de saţietate este rezultatul mesajului trimis de leptină, secretată de celulele grase care echilibrează ritmul foame-saţietate.

De fapt, obezitatea şi leptinele au fost asociate cu riscul de Alzheimer. Studiile epidemiologice (distribuţia unui fenomen în cadrul populaţiei) au demonstrat că nivelurile crescute de leptine circulante sunt asociate cu un risc mai mic de îmbolnăvire de Alzheimer. Niveluri scăzute ale acestui hormon au fost depistate în cazurile persoanelor care suferă de această boală. Receptorii leptinei sunt puternic exprimaţi în hipocampus, aria cerebrală responsabilă de memoria de scurtă durată, unde boala Alzheimer face ravagii. Suplimentarea leptinei a dus la diminuarea patologiei acestei boli în studiile pe şoareci. Acestea sunt dovezi suplimentare care pun în evidenţă conexiunea dintre intestin şi creier.

## Creşterea în greutate. Corpul nu este de vină

Unul dintre motivele pentru care versiunile mai vechi ale intervenţiilor chirurgicale destinate scăderii în greutate nu au

avut sorți de izbândă este că, atunci când se face un bypass gastric sau o operație de montare a inelului gastric, stomacul rămâne intact, sigilându-se o porțiune din el pentru a se reduce drastic cantitatea de mâncare pe care ar putea s-o consume o persoană. În locul unei porții întregi de chesburger cu cartofi prăjiți, mai puțin de o treime din această cantitate ar fi generat senzația de sațietate. Sau așa ar fi trebuit. Numai că unii pacienți au raportat că se simțeau foarte înfometați chiar și atunci când stomacul lor mult micșorat era plin, iar motivul este că acesta secreta o cantitate normală de leptină sau de grelină.

Mesajul este că nu ai mâncat destul, deși stomacul este plin. Ești sătul doar când creierul transmite asta, mai exact hipotalamusul. Când mintea și corpul sunt separate însă poți să treci cu vederea comenzile creierului sau mai bine zis relația cu el poate deveni disonantă. În loc să te lași călăuzit de bioritmul natural care guvernează foamea și sațietatea, îți impui propriul comportament. Pentru că ai voință, acesta poate include orice, dar normele sociale sunt deja distorsionate astăzi, ceea ce înseamnă că și copiii foarte mici pot să adopte obiceiuri permanente la care creierul se adaptează, de exemplu:

- să mănânce și după ce s-au săturat;
- să consume cantități excesive de grăsimi și zahăr;
- să consume alcool;
- să mănânce compulsiv;
- să-și compenseze starea emoțională prin alimentație;
- să ignore orele normale de masă;
- să se hrănească dezechilibrat sau limitativ (de exemplu, o alimentație săracă în legume sau fibre);
- să mănânce prea mult pentru că n-au reușit să țină dieta și nu le mai pasă.

În mod ironic, vina acestei probleme este atribuită corpului. Cu cât el creşte în greutate şi îşi pierde forma, cu atât oamenii (mai degrabă femeile) sunt mai înclinați să aibă resentimente față de organism pentru lipsa de cooperare. Dar această lipsă de cooperare debutează în altă zonă, în slăbirea relației dintre minte şi corp. Să privim lucrurile în profunzime. Aşa cum am spus, doi hormoni, leptina şi grelina, controlează senzația de foame sau sațietate. Când o echipă de cercetători condusă de Jeffrey Friedman, specialist în genetică moleculară, a descoperit, în 1994, leptina, efectuând studii pe animale, ziarul *New York Times* i-a dedicat un articol entuziast: „Pare prea frumos ca să fie adevărat, un hormon care le determină pe animale, probabil şi pe oameni, să mănânce mai puțin şi să facă mai multă activitate fizică. Dar cercetătorii sunt siguri că exact asta au descoperit". Companiile farmaceutice erau dornice să înceapă producția unui medicament care să determine creşterea nivelului de leptină, transmițându-i astfel creierului să suprime senzația de foame şi să intensifice activitatea fizică.

Dar, povestea s-a complicat foarte repede. În primul rând, persoanele obeze produc deja niveluri crescute de leptină, pentru că au mai multe celule adipoase decât cele cu greutate normală. De ce leptina nu le diminuează apetitul? Nimeni nu ştie cu certitudine. Un factor relevant ar fi rezistența la leptină, când receptorii acestui hormon sunt supraîncărcați, asemenea mecanismului prin care supraproducția de insulină face o persoană să fie mai puțin sensibilă la acea substanță. Leptina şi grelina sunt şi ele neurotransmițătoare, numite neuropeptide. Receptorii din creier sunt probabil afectați de o supraalimentație cronică, dar chestiunea se complică, deoarece aceeaşi regiune din creier care conține aceşti receptori — hipotalamusul — se ocupă şi de

echilibrarea metabolismului şi controlul cantităţii de combustibil alocat corpului.

Alte indicii converg către problemele reţelelor care pleacă din hipotalamus după ce acesta primeşte cantitatea de leptine, precum şi spre posibilitatea ca leptinele să nu poată trece în cantităţi suficiente de bariera hemato-encefalică. La asta se adaugă factorul genetic. Anumite studii pe şoareci, efectuate în 2004 la Universitatea Columbia, arată că nivelurile de leptine pot să afecteze, în perioada copilăriei, circuitele cerebrale, influenţând cantitatea de hrană consumată la maturitate. Aceste informaţii par să se coreleze cu descoperirea faptului că hrana în exces din perioada copilăriei creează o predispoziţie mai mare la obezitate mai târziu. Într-o măsură necunoscută încă, leptina ar putea antrena creierul, schimbându-i circuitele, adică, la un apetit anormal, un om poate să mănânce fie extrem de mult, fie extrem de puţin.

Este interesant că leptina are această capacitate, dar tu eşti mult mai puternic în abilitatea de a-ţi antrena creierul, pentru că o poţi face în mod conştient. Dacă vrei să elimini prăpastia dintre minte şi corp în privinţa alimentaţiei, încearcă un experiment simplu de concentrare, prezentat în continuare.

### Tehnica alimentaţiei conştiente

Atunci când faci ceva în mod conştient, fie şi a te hrăni, preiei controlul setărilor înnăscute ale creierului, comunicând direct cu funcţiile sale superioare, responsabile de gândirea şi acţiunea conştientă. De multe ori, ne hrănim fără să ne gândim la asta sau fără să cântărim

consecințele actelor noastre. Poți schimba această stare de fapt printr-o tehnică simplă de concentrare. Data viitoare când iei masa, fie și o gustare, urmează pașii de mai jos.

Pasul 1. Fă o pauză între prima înghițitură și respiră adânc.

Pasul 2. Întreabă-te: De ce să mănânc asta?

Pasul 3. Oricare ar fi răspunsul la întrebare, conștientizează-l. Încă și mai eficient este dacă îl notezi — ai putea chiar să începi să ții un jurnal de nutriție.

Pasul 4. Ia decizia de a mânca sau de a nu mânca în mod conștient.

Atât ai de făcut, dar această simplă tehnică poate aduce beneficii majore. Scopul tău este să revii la bioritmul natural al foamei și sațietății. Când faci o pauză pentru a lua o decizie, motivul pentru a te hrăni trebuie să fie „îmi este foame". Există o serie de alte motive pentru care vrem să mâncăm, cum ar fi:

- sunt plictisit;
- nu mă pot abține;
- am nevoie de ceva compensatoriu;
- nu are rost să arunc atâta mâncare;
- sunt stresat;
- mi-e foarte poftă;
- sunt deprimat;

- sunt anxios;
- nu ştiu de ce mănânc;
- mă simt singur;
- m-am săturat să ţin diete;
- toţi cei din jurul meu mănâncă;
- nu mai e mult în farfurie, aş putea să mănânc tot;
- am chef să sărbătoresc.

Când te întrebi de ce mănânci este posibil să-ţi apară în minte unul dintre răspunsurile de mai sus. Nu le opune rezistenţă şi nu te forţa să respingi mâncarea dintr-un sentiment de vinovăţie. Concentrarea este o stare conştientă, nimic mai mult. În această stare devii conştient de tine, iar aceasta este cheia. Când eşti conştient, schimbarea vine fără efort, spre deosebire de alte situaţii. A înceta să ne hrănim iraţional este deseori suficient pentru a elimina problemele de greutate, mai ales dacă acestea nu sunt foarte grave.

După cum poţi vedea, există speranţă pentru cei care ţin constant dietă, un pas înainte pentru cei care se plâng că au încercat totul şi nimic nu funcţionează. Abordarea holistică a pierderii în greutate pune capăt strădaniei. Corpul nu-ţi mai este duşman, şi nici tu, victima lui.

## Alimentaţia conştientă

Noi nu negăm valoarea cercetărilor din domeniul funcţionării digestiei. Ar putea fi dedicate cariere întregi studiului vreunui hormon ca leptina, şi unii cercetători chiar asta fac,

dar şi atunci promisiunea reducerii greutăţii ar rămâne inaccesibilă. (Industria farmaceutică propune multe medicamente de slăbit care nu necesită prescripţie medicală, de la aşa-numitele pastile care ard grăsimi la cele care suprimă pofta de mâncare, dar acestea fie nu sunt atestate de dovezi medicale, fie sunt ineficiente, pline de efecte secundare sau pur şi simplu nesemnificative din punct de vedere clinic.)

În acelaşi timp, o serie întreagă de impresii autodistructive te vor domina până la urmă. În psihologia alimentaţiei compulsive, există un cerc vicios. Convingerile dureroase se transformă în scuze. De exemplu: „Lupt dintotdeauna cu kilogramele în plus, cred că aşa m-am născut". Nicio altă atitudine nu este mai descurajantă ca aceasta şi sunt dovezi ştiinţifice care o consolidează şi mai mult: există într-adevăr indicatori genetici care sugerează că unii oameni sunt predispuşi să devină supraponderali.

De exemplu, este de nepreţuit să ştim care genă influenţează producţia de leptină, pentru că, la unii indivizi care suferă de obezitate, o mutaţie a acestei gene îi provoacă o deficienţă acestui hormon, care duce la acumularea incontrolabilă a kilogramelor. Povestea leptinei este puternic legată de obezitate în rândul publicului larg şi orice indiciu merită să fie aprofundat. Dar am spus cât de mult ne poate duce în eroare promisiunea leptinei şi, în aceeaşi ordine de idei, căutarea unei singure „gene a grăsimii" a fost la fel de zadarnică. În cel mai bun caz, genele sunt vinovate doar de un procent din cauzele care provoacă obezitatea, dar sunt şi alţi factori implicaţi asupra cărora poţi interveni, cum ar fi gândurile, obiceiurile alimentare, influenţele formative din copilărie. Aceşti factori vor putea fi modificaţi prin propria voinţă când vei învăţa cum să intervii asupra lor. Vestea bună este că, atunci când se produce schimbarea, genele



Scanned with OKEN Scanner

reacţionează, modificându-şi activitatea în direcţia remedierii problemei.

Multe convingeri menţin acest cerc vicios, transformând vina în scuză. În câte dintre capcanele enumerate mai jos ai căzut şi tu?

- Convingerea că mâncarea te face fericit când eşti trist.
- Convingerea că a fi sătul este o stare de împlinire.
- Convingerea că factorii de risc bine cunoscuţi (grăsimile, zahărul, sarea) nu au efect asupra ta — tu te protejezi prin gândire magică.
- Convingerea, de data aceasta iraţională, că mâncarea pe care nu-ţi aminteşti că ai consumat-o nu se pune la socoteală.
- Convingerea că nu-ţi pasă câte kilograme ai.
- Convingerea că nu-ţi pasă ce cred ceilalţi despre tine.

Aceste convingeri au un impact negativ dublu. Îţi oferă scuze ca să recidivezi, dar aceste scuze alimentează eşecul. Cu cât este mai plauzibilă scuza, cu atât mai distructiv este eşecul. În abordarea noastră, a fi realist înseamnă a întrerupe cercul vicios, înlocuind iluzia cu realitatea. Noi contăm pe efectele pozitive ale realismului, chiar dacă mulţi oameni îşi cunosc problemele de greutate şi se tem de suferinţa provocată de confruntarea cu ele — privitul în oglindă, de exemplu, este suficient de dureros.

E nevoie de timp, dar conştiinţa este o recompensă în sine. În experienţa noastră privitoare la meditaţie, de exemplu, am întâlnit oameni care revin la o greutate normală fără efort. Plăcerea de a fi în viaţă conştient de sine a înlocuit plăcerea de a mânca şi, când se întâmplă acest lucru, organismul întreg revine la normal. Îţi vei da seama de inutilitatea luptei cu corpul tău atunci când te vei elibera

de dualitate. Te afli în viață ca să te bucuri de gânduri, sentimente, dorințe și speranțe. Am pus accentul pe problemele de greutate pentru că acestea afectează milioane de persoane și pentru că a face din procesul de slăbire o etapă plăcută a dezvoltării de sine este ultimul lucru pe care persoanele care țin diete îl cred posibil. Dar, într-un tablou mai cuprinzător, a trăi conștient de sine este țelul principal. Acum, după ce am stabilit cât este de important să elimini separarea minții de corp, să deslușim enormele împliniri care derivă din a trăi conștient în fiecare zi.

Scanned with OKEN Scanner

# Capitolul 7

## Comportament conştient sau reflex automat?

Când am întâlnit-o ultima oară, prof. Ellen Langer, de la Universitatea Harvard, uimea comunitatea specialiştilor în psihologie „transportând în timp“ un grup de persoane septuagenare şi readucându-le în prezent, vizibil întinerite. Demonstrându-şi teoria într-un mod spectaculos, Langer a adoptat o idee mai vastă: conştientizarea *mindfulness*. Am folosit acest termen arătând că el depăşeşte sfera vechii asocieri cu practicile spirituale orientale. Langer a occidentalizat fenomenul de conştientizare definind-o astfel: conştientizarea, a afirmat ea în fața unui auditoriu medical, este procesul de a observa în mod activ lucruri noi, abandonând ideile preconcepute şi acționând conform noilor observații. Țelul nostru aici — adoptarea unui stil de viață vindecător — include aceleaşi lucruri.

Langer a fost foarte directă — comportamentul de fiecare zi este inconştient de cele mai multe ori. Unul dintre exemplele preferate, a spus ea, provine dintr-o experiență personală: „Am fost la un moment dat la cumpărături şi i-am oferit casierei cardul de credit, iar ea a observat că nu era semnat“. Langer a semnat conştiincioasă cardul şi casiera l-a trecut prin dispozitivul POS, după care i-a cerut să semneze chitanța. „Apoi casiera a comparat cele două semnături ca să vadă dacă aparțineau aceleiaşi persoane“, îşi aminteşte ea. Apoi s-a oprit şi a aşteptat un moment înainte



Scanned with OKEN Scanner

ca publicul să izbucnească în hohote de râs. De ce mai era nevoie să compare cele două semnături când tocmai văzuse că fuseseră executate de aceeaşi persoană? Micile fărâme de comportament reflex ne țin legați de trecut şi ne blochează posibilitatea de a trăi, în mod real, clipa conştienți de posibilități pe care altfel nu le vom observa niciodată. De fapt, Langer numeşte conştientizarea de sine „psihologia posibilității".

În această carte vom face un salt înainte către posibilitatea supremă, starea permanentă de conştientizare. Dar este oare acest lucru posibil când cineva este copleşit de termene limită, de facturi, de educația copiilor etc.? Bombardați de stres şi tensiune din atât de multe direcții, atenția este limitată. Reacționăm automat în loc să ne concentrăm. De aceea, conştientizarea cade într-un con de umbră, în ciuda bunelor noastre intenții. Opreşte-te o clipă, gândeşte şi reflectează felul în care ți se desfăşoară ziua. Dacă eşti la fel ca majoritatea oamenilor, vei descoperi că îți petreci cea mai mare parte a timpului reacționând automat, fără să conştientizezi ce se petrece cu tine. Ca rezultat, trăieşti în mod automat, acceptând acest lucru ca fiind normalitate. Care dintre situațiile de mai jos te caracterizează?

**Cum arată o zi trăită în mod automat**

- Mănânci neregulat şi în grabă.
- Consumi hrană semipreparată sau fast-food.
- Nu eşti mulțumit de corpul sau de greutatea ta, la fel ca ieri, şi tot aşa te vei simți şi mâine.
- Acționezi în grabă şi sub presiune.
- Auzi ce spun soția şi copiii, fără să asculți în mod real.



Scanned with OKEN Scanner

- Reacționezi negativ față de cineva fără să analizezi dacă acel comportament a fost necesar sau corect.
- Nu remarci nimic plăcut pe tot parcursul zilei.
- Îți faci griji din pricina problemelor sâcâitoare fără să cauți soluții.
- Te-ai obişnuit să ai doar o idee vagă privind viitorul tău.
- Te bântuie experiențe dureroase din trecut.
- Te simți prins în capcană şi neîmplinit.
- Te simți vulnerabil sau nesigur.
- Eşti singur.
- Te cerți cu prietenii fără să raționezi.
- Te simți persecutat.
- Nu reuşeşti să-ți aperi punctul de vedere.
- Încerci să mulțumeşti pe toată lumea, faci compromisuri ca să eviți conflictul.

Este uimitor câte reacții sau comportamente automate sunt privite ca normalitate. Ceea ce se întâmplă de fapt este normalizarea automatismului. Numai atunci când vei observa asta vei putea să te schimbi. Vei face o cotitură majoră spre vindecare când vei decide să împiedici evenimentele negative inconştiente să te domine. Există un spectru larg de posibilități care pot fi descrise printr-o simplă diagramă:

**Automat** ⟵⟶ **Conştient**

Aceasta este o descriere obiectivă a dezastrului şi a împlinirii. În stânga este un mod de viață complet automat, în care tot ce trebuie remediat este neglijat, ceea ce în final duce la dezastru. La celălalt capăt este stilul de viață complet conştient, în care orice problemă potențială este tratată

cu atenţie, pavând calea împlinirii de sine. Puţini oameni trăiesc într-o extremă sau alta, adică în paradis sau iad. Ne regăsim undeva la mijloc: uneori acţionăm conştient, alteori nu. Această zonă cenuşie devine o normalitate acceptabilă, fără să ne dăm seama de efectele negative care se produc de-a lungul timpului.

## Povestea Brendei. O poveste din zona cenuşie

În urmă cu câţiva ani, o femeie pe care o vom numi Brenda a răcit. Răceala nu i-a trecut prea repede şi a tot recidivat. Brenda „a dus-o pe picioare", iritată de tusea seacă. Apoi a apărut brusc şi febra. A ignorat şi simptomul acesta până într-o noapte, când boala a luat amploare. „Stăteam în pat, transpirată şi foarte slăbită. Soţul meu este un om foarte grijuliu. M-a îngrijit, încurajându-mă că totul va fi bine. Dar mă simţeam foarte rău. O prietenă mi-a adus nişte supă de pui. S-a întâmplat să fie asistentă medicală şi, după ce m-a examinat puţin mi-a spus că trebuia să merg la spitalul de urgenţă fără întârziere", îşi aminteşte Brenda.

Această intervenţie i-a salvat probabil viaţa, pentru că medicul de gardă a anunţat-o pe Brenda că avea o dublă pneumonie care îi afectase grav respiraţia. De fapt, fusese la un pas de stop respirator, motiv pentru care a fost supusă ventilaţiei artificiale. Tratamentul normal cu antibiotice i-ar fi oprit în mod normal infecţia, dar analizele de sânge au dezvăluit că Brenda, fără să ştie, suferea de diabet. Luptase cu kilogramele în plus încă din adolescenţă, iar diabetul tip 2 este frecvent întâlnit în rândurile persoanelor care suferă de obezitate. Pentru a reuşi s-o ventileze, medicii au menţinut-o în stare de inconştienţă, procedură care poartă

numele de *comă indusă*, administrându-i o doză masivă de Valium. Era o măsură drastică, dar tratamentul trebuia să fie monitorizat cu atenție.

„Am fost uluită. Cu două zile în urmă aveam o simplă răceală, iar acum mi se spunea că viața îmi era în pericol", spune Brenda. „Peste noapte viața îmi devenise un coșmar".

Cele 19 zile care au urmat au fost critice. Perioadele în care stătea sedată erau întrerupte de intervale în care era readusă în stare de conștiență, slăbită și confuză. Medicii au procedat așa ca să vadă cum rezista din punct de vedere clinic, dar pentru Brenda aceste momente erau terifiante.

„Mă trezeam simțindu-mă complet neliniștită, întrebându-mă dacă aveam să mor. Nu-mi mai puteam controla corpul și eram țintuită la pat cu injecții, branule și dispozitive medicale. A fost cel mai groaznic lucru care mi se întâmplase vreodată".

Brenda nu fusese pregătită pentru această situație dificilă; când medicii au informat-o că nu se mai afla în pericol, că pneumonia trecuse, a plecat acasă cu același sentiment de neliniște. Le tot povestea prietenilor cât de aproape fusese de moarte, retrăind sentimentele de groază interioară și lipsă de control. Într-un fel, rămăsese blocată în stadiul de criză, lucru care nu o caracteriza deloc.

La 53 de ani, Brenda se considera o femeie puternică, pentru că trăise toată viața luptând să avanseze. Era mult mai mult decât o supraviețuitoare. Provenea dintr-o familie de muncitori lipsiți de posibilități financiare, nu terminase liceul, dar în sinea ei știa că se deosebea de restul membrilor familiei. Era mai conștientă decât ei de posibilitățile oferite de viață și cu hotărâre, la 18 ani, pornise în întâmpinarea propriului destin.



Scanned with OKEN Scanner

„Vedeam fete de vârsta mea rămânând însărcinate prea devreme, care se complăceau în mariaje pe care nu şi le doreau sau se minţeau singure că şi le doreau. Bărbaţii aveau slujbe fără perspectivă, petrecându-şi timpul liber bând bere în faţa televizorului. Nu mi-a fost greu să las totul în urmă", spune ea.

A plecat de acasă şi şi-a construit propriul drum în viaţă. La nivel psihic, Brenda avea un simţ dezvoltat al autocontrolului. Era o persoană altruistă, ajutând pe oricine avea nevoie de sprijin. A deschis o cantină pentru oamenii fără adăpost şi a devenit liderul grupului de ajutor comunitar. În cele câteva decenii scurse între momentul plecării de acasă şi cel al maturităţii, viaţa ei a avut o componentă conştientă. Dar, după lupta cu pneumonia, totul a început să se destrame. Brenda a căzut în depresie şi a încetat să se mai vadă atât de des cu prietenii. Dineurile pentru care îi plăcea atât de mult să gătească au ajuns tot mai rare. Pe plan medical, glicemia i se stabilizase datorită injecţiilor zilnice cu insulină, dar medicii îi spuseseră că distrugerile pe care i le provocase diabetul erau ireversibile.

„Ajunsesem să consult trei specialişti pe săptămână, vederea îmi fusese afectată din pricina vătămării retinei. Începusem să am dureri abdominale teribile şi medicii mi-au spus că sufeream de diverticuloză. Faptul că aveam picioarele reci se datora unei circulaţii periferice deficiente". Brenda râde aspru. „Mă prăbuşeam, era incredibil."

Această scădere aparent subită a calităţii vieţii ei nu era deloc spontană, totul are o istorie. Cea mai lungă ţinea de obezitate. De aici porniseră nivelul ridicat al glicemiei, circulaţia sangvină afectată, digestia şi scăderea vederii. Brenda merită compasiune şi sprijin — ea le-a căutat şi le-a primit — pentru că partea inconştientă a vieţii ei îşi cerea

prețul. Oricât de tulburătoare ar fi fost criza prin care trecuse, Brenda dusese o viață normală, cu suișuri și coborâșuri. Dar dacă o analizezi în mod realist, Brenda se plasase în profunzimea zonei cenușii.

Există un vechi proverb: „Buturuga mică răstoarnă carul mare". S-ar putea desfășura așa:

*Buturuga mică răstoarnă carul.*
*Carul rănește un om.*
*Omul rănit nu mai poate transmite o scrisoare.*
*Fără mesajul din scrisoare este pierdută o bătălie.*
*Pierderea bătăliei duce la cotropirea țării.*
*Și toate din pricina unei buturugi.*

Dar care este buturuga mică în cazul Brendei și altor mulți oameni? Legătura cu corpul lor, cu natura, cu ei înșiși. Niciunul dintre aceste elemente nu trebuie privit independent. Corpul tău știe cum să interacționeze cu natura și, când această legătură este slăbită, încetezi să mai fii tu însuți. Când vei deveni conștient de gândurile și emoțiile pe care le ai azi și de faptul că acțiunile generate de ele îți afectează corpul în timp real, toate sectoarele vieții tale vor suferi o transformare. Cuvântul „sector" este greșit însă, pentru că sistemul minte-corp unifică totul într-o singură conștiință a sinelui și a evenimentelor din viață. Mulți dintre noi au auzit expresia „ce-a fost a fost". Și, totuși, prezentul este rezultatul trecutului. Din multe puncte de vedere cele două momente sunt inseparabile. Nu mai putem schimba trecutul, putem însă schimba prezentul.

O persoană sceptică ar ridica mâna și ar obiecta. Povestea Brendei ține de chestiuni pur medicale asupra cărora nu putea interveni. Conștiința o fi ea un țel înalt, dar cu toții



Scanned with OKEN Scanner

avem probleme medicale care necesită tratament. Cum ar fi putut un om în situaţia dificilă a Brendei să se ajute singur până să se îmbolnăvească?

Aceasta este o reproducere elegantă a unui argument sceptic care deseori este susţinut nepoliticos şi cu aroganţă. Mitul că numai medicamentele şi intervenţiile chirurgicale sunt remedii „reale" este bine înfipt în conştiinţa publică. Toţi vom ajunge cândva la medic dintr-un motiv sau altul. Dar acest lucru nu anulează sinele vindecător, ci doar îi oferă o altă zonă de acţiune.

## Îngrijorarea şi sistemul imunitar

Aşa cum am menţionat, medicina convenţională este biologică, bazându-se pe convingerea că mintea este localizată doar în creier. De fapt, nu doar medicii, ci şi mulţi oameni de ştiinţă care iau în considerare acest subiect confundă mintea cu creierul. Noi am demontat treptat validitatea acestei presupuneri — pentru că este doar o presupunere —, subliniind inteligenţa demonstrată de sistemul unitar minte-corp. Autostrada informaţională a unităţii minte-corp transmite şi primeşte mesaje de la fiecare celulă folosind aceleaşi substanţe chimice ca neuronii.

De aici deducem că aceste celule sunt mai conştiente decât noi. Să luăm ca exemplu sistemul imunitar. Cu excepţia cazului în care este compromis în vreun fel, sistemul imunitar nu este niciodată inconştient. Dar, dacă adopţi comportamente inconştiente, efectul este foarte extins şi poate afecta negativ inteligenţa celulelor imunitare. Să aprofundăm această interacţiune prezentând domeniul tot mai complex al psiho-neuro-imunologiei (PNI) care se ocupă de studiul interacţiunii activităţii mentale cu sistemul



Scanned with OKEN Scanner

imunitar. Această PNI este una dintre puținele zone în care separarea tradițională a afecțiunilor fizice de cele psihice nu există. Am văzut deja cât de mult ne poate afecta sănătatea un doliu prelungit, inclusiv capacitatea de a evita boala. (Pe durata celor două semestre şcolare ulterioare morții neaşteptate şi premature a tatălui său, provocată de un infarct, Rudy Tanzi îşi aminteşte că era tot timpul răcit. Nu ştia atunci că sistemul minte-corp transforma tristețea într-un sistem imunitar compromis.) Efectele distrugătoare ale suferinței emoționale pot apărea foarte rapid. Într-un studiu efectuat pe un număr de 100 000 de femei recent rămase văduve, rata decesului s-a dublat în prima săptămână de doliu.

Pentru că mintea se află pretutindeni, în fiecare celulă, PNI s-ar putea aplica la orice stare mentală pentru că afectează sistemul imunitar. Ne vom limita la o activitate mentală cu care suntem familiarizați cu toții: îngrijorarea. Aceasta este o stare inconştientă, care se manifestă sub multe forme. Ea ocupă mintea în mod obsesiv şi menține individul într-o stare de anxietate stresantă. Îngrijorarea împiedică soluționarea rațională a problemelor şi nu oferă nicio soluție. În ciuda inutilității, este un fenomen endemic în societatea modernă. După alegerile prezidențiale din 2016, de exemplu, sondajele Gallup au indicat o creştere bruscă a incidenței îngrijorării în rândul populației. Este o îngrijorare în privința viitorului, piatra de temelie a tuturor neliniştilor.

Îngrijorarea poate sluji un scop. Ne motivează să ne pregătim pentru ceea ce este mai rău şi pentru confruntarea cu o viitoare provocare sau amenințare. De aceea se presupune că s-a conservat ca trăsătură evolutivă utilă. Dar, când devine o stare constantă şi incontrolabilă, îngrijorarea cronică



Scanned with OKEN Scanner

poate să ne compromită sistemul imunitar şi să contribuie la apariția unor afecțiuni ca bolile cardiace sau Alzheimer. Îngrijorarea e un fel de „şcoală“ aflată la o aruncătură de băț de „boală“.

Cei care au înțeles că tot ce au de făcut este să înlocuiască îngrijorarea cu speranța, ar trebui să observe ceva important: îngrijorarea că se va întâmpla ceva rău nu este chiar opusul speranței că se va întâmpla ceva bun. Ambele cazuri implică o incertitudine subtilă față de viitor, însoțită de anxietate. Dar, de vreme ce speranța este un sentiment pozitiv asociat cu alte stări emoționale pozitive, cum ar fi optimismul şi acceptarea, balanța se înclină mult în favoarea sa. În timp ce emoțiile negative cronice pot literalmente să ucidă, o perspectivă pozitivă poate ajuta la soluționarea unor boli cum ar fi cancerul sau SIDA. Afecțiuni ca astmul sau psoriazisul pot să fie ameliorate de sentimente pozitive ori, dimpotrivă, să fie agravate de stres, depresie sau anxietate.

Dar cum funcționează, de fapt, mecanismul acestor efecte pozitive şi negative? Aceasta este principala propulsie a PNI, care îşi are originile în lucrările psihologului Robert Ader, fost director al Centrului de Cercetare în Psihoneuroimunologie din cadrul Universității Rochester. În 1974, echipa de cercetători condusă de Ader a efectuat studii de laborator pe şoareci; acestora li s-a administrat apă îndulcită cu zaharină şi ciclofosfamidă (substanță care le slăbeşte sistemul imunitar şi le induce senzația de greață). Când cercetătorii le-au administrat ulterior zaharină, chiar în cantități mici, şoarecii au murit. Cu cât li se administra mai multă zaharină, cu atât mai rapid se înregistra decesul. Ader a ajuns la concluzia că, după o repetare suficientă a tratamentului, doar gustul zaharinei era suficient pentru

a compromite sistemul imunitar, slăbind în mod direct reacţia imună. Acest lucru a favorizat apariţia unor infecţii bacteriene şi virale letale, la care, în mod normal, şoarecii ar fi făcut faţă. Se dezvăluise pentru prima oară legătura puternică dintre creier şi sistemul imunitar, dând naştere psihoneuroimunologiei, denumire oferită de Ader însuşi. Ideea că sistemul imunitar este total autonom a fost puternic zdruncinată, dând naştere altor descoperiri pe aceeaşi temă.

În 1981, neurocercetătorul David Felten, pe atunci la Facultatea de Medicină a Universităţii Indiana, mai târziu profesând în cadrul Universităţii Rochester, a făcut o altă descoperire majoră care a stabilit o legătură directă a nervilor care deservesc timusul şi splina cu celulele sistemului imunitar. În 1985, Candace Pert, farmacolog şi cercetător în neuroştiinţe care a devenit ulterior celebru, a provocat o revoluţie în medicină prin descoperirea unor miniparticule de proteine atipice în sistemul nervos, numite neuropeptide, care interacţionează cu neuronii şi celulele sistemului imunitar. Efectele pot fi durabile: neuropeptidele întăresc sinapsele şi chiar modifică expresia genetică atât la nivelul celulelor sistemului nervos, cât şi al celor imunitare. Studiile revoluţionare ale lui Pert, fundamentale pentru înţelegerea modului de funcţionare a reţelei transmiterii informaţiei în corp, au demonstrat că neuropeptidele sunt implicate într-o serie largă de activităţi, cum ar fi comportamentului social, funcţia de reproducere şi răspunsul imun.

Poate că niciun fenomen n-a fost supus cercetărilor PNI ca efectele stresului, care fac diferenţa în privinţa capacităţii individuale de vindecare. În ce priveşte imunitatea, stresul cronic poate suprima răspunsul imun indispensabil în lupta cu infecţiile (imunitate înnăscută) sau în producerea

de anticorpi care ne apără de microbi invazivi (imunitate adaptativă sau dobândită). Stresul cronic este asociat cu infecțiile severe, precum şi cu prognosticuri negative în cazul bolnavilor de cancer sau de SIDA. Nelinişţea este o formă de stres autoindus şi se asociază cu sentimentul de teamă. În Partea a II-a a acestei cărți este dedicată o lungă secțiune reducerii stresului.

Chiar dacă descoperirile uimitoare ale PNI dovedesc biologia conexiunii minte-creier, puterea acestei legături este încă subestimată. Destul de relevant este cazul lui Norman Cousins, vechi editor al publicației *Saturday Review*, activist pentru pace şi, în ultimii ani, influent autor de lucrări care au ca subiect vindecarea sistemului minte-corp. Descoperirea sa neaşteptată că râsul are putere vindecătoare a stârnit cândva multe dezbateri, dar merită să-i reamintim amănuntele aşa cum au fost relatate pe site-ul *Laughter Online University*.

> În 1964, în urma unei călătorii foarte stresante în Rusia, Cousins a fost diagnosticat cu spondilită anchilozantă, boală degenerativă care îi distrugea legăturile de colagen din organism şi îi provoca dureri constante. Medicul i-a comunicat că mai avea doar câteva luni de trăit. Cousins n-a fost de acord, trăgând concluzia că, dacă stresul contribuise în vreun fel la apariția bolii sale (nu era suferind în momentul plecării în Rusia), emoțiile pozitive ar trebui să-l ajute să se simtă mai bine.
>
> Cu consimțământul medicului, s-a externat şi s-a cazat într-un hotel vizavi de spital, unde şi-a administrat doze foarte mari de vitamina C şi s-a expus unui flux continuu de filme amuzante sau altor „activități ila-

riante". Mai târziu avea să declare că zece minute de hohote de râs îi asigurau două ore de somn lipsit de dureri când nimic altceva, nici măcar morfina, nu-l mai putea ajuta. Starea de sănătate i s-a ameliorat constant şi, încet-încet, şi-a recăpătat capacitatea de a-şi folosi membrele. În şase luni era din nou sănătos, iar la doi ani după aceea a putut să-şi reia pe deplin activitatea profesională la publicaţia *Saturday Review*. Povestea lui a uimit comunitatea oamenilor de ştiinţă şi a inspirat multe proiecte de cercetare.

Cousins a început o cruciadă personală, publicând amănuntele recuperării sale şi implicaţiile acesteia în medicină, bucurându-se de popularitate, dar întâmpinând o rezistenţă acerbă din partea comunităţii medicale (cu zece ani înainte ca Ader să efectueze studiul cu şoarecii care mureau la sesizarea gustului de zaharină). Povestea lui Cousins se înrudeşte cu efectul placebo/nocebo. Cincizeci de ani mai târziu, modalitatea prin care am putea canaliza legătura minte-corp spre vindecare rămâne încă învăluită în mister. Dar poate că lecţia cea mai simplă este cea pe care Cousin a învăţat-o de la bun început: înlocuirea îngrijorării şi anxietăţii cu râsul poate produce o diferenţă imensă.

## În cabinetul medicului. Fii propriul tău susţinător

Există o lecţie mai importantă care se poate învăţa din vindecarea lui Cousins, şi anume că nu trebuie să acceptăm tratamentele medicale în mod pasiv. El a declarat unui reporter de radio:



Scanned with OKEN Scanner

„Mi-am întrebat medicul ce şanse de recuperare aveam. A fost sincer, recunoscând că unul dintre specialişti îi spusese că aveam o şansă la 500. Îi spusese şi că nu întâlnise niciodată vreun caz de recuperare în rândul pacienţilor care sufereau de această boală complexă. Toate aceste informaţii m-au făcut să reflectez îndelung. Până atunci, fusesem într-o oarecare măsură dispus să mă las pe mâna medicilor. Dar acum simţeam nevoia de a interveni activ. Părea limpede că, dacă îmi era menită mie acea unică şansă din 500, ar fi cazul să fac ceva mai mult decât să adopt un comportament pasiv".

Când un pacient obişnuit merge la medic, la camera de gardă sau este internat în spital, posibilitatea de a controla ce i se întâmplă ulterior este minimă. Soarta noastră depinde de maşinăria medicală, care se bazează în realitate pe deciziile unor persoane — medici, asistente etc. Comportamentul uman implică lipsuri şi erori care au consecinţe grave când este vorba de serviciile medicale, unde interpretarea greşită a fişei pacientului sau neglijarea unui simptom poate fi o chestiune de viaţă sau de moarte. Riscurile tehnologiei medicale de vârf, cum ar fi terapia genetică şi chimioterapia, sunt dramatic de mari, pentru că implică o serie de greşeli direct proporţionale cu complexitatea tratamentului. Ca să fiu nepărtinitor, medicii fac tot ce pot pentru a salva pacienţi care, în urmă cu o generaţie, ar fi fost declaraţi fără şansă, dar nu reuşesc întotdeauna să-şi atingă scopul.

Riscurile merg mână în mână cu greşelile, dar oamenii obişnuiţi au cunoştinţe limitate despre fapte tulburătoare:

- Erorile medicale provoacă aproximativ 440 000 de decese pe an în spitalele din SUA. Se presupune

că acest număr este foarte inexact, pentru că multe dintre erori nu sunt raportate — certificatele de deces înregistrează doar cauzele imediate şi mulţi medici se acoperă reciproc pentru a nu fi ştirbită reputaţia profesiei lor.

- Costurile directe totale ale unor „evenimente adverse", cum sunt denumite greşelile medicale, sunt estimate la miliarde de dolari anual.
- Costurile indirecte, cum ar fi pierderea productivităţii economice din pricina deceselor premature şi a bolilor nedepistate la timp, depăşesc suma de 1 trilion de dolari anual.

Statistica analizează prea puţin teama pe care o simte orice pacient care se gândeşte că ar putea fi victima unui lanţ de erori medicale. Singurul lucru de care este foarte conştient un pacient este că vizita medicală durează doar o clipă. O analiză din 2007 a vizitelor clinice a arătat că o consultaţie durează în medie 16 minute. Orice subiect abordat este discutat între 1 şi 5 minute. Acest număr este limita superioară a calculului statistic, pentru că, potrivit altor studii, timpul efectiv al consultaţiei medicului sau al furnizorului de servicii medicale este de circa 7 minute. Medicii acuză în principal exigenţele birocratice tot mai mari în privinţa completării rapoartelor medicale sau a poliţelor de asigurare. Pacienţii cred că medicii vor să acumuleze un număr tot mai mare de clienţi plătitori sau, pur şi simplu, că pacientul, ca individ, nu contează prea mult.

În acest sens, celebrul cardiolog dr. John Levinson şi dr. Caleb Gardner au publicat o scrisoare deschisă în *Wall Street Journal* intitulată „Închide computerul şi ascultă-l pe pacient". Ei susţin că introducerea fişelor medicale



Scanned with OKEN Scanner

electronice, care sunt impuse de autorități, a „degradat relația dintre medic și pacient“ și a contribuit la „*corporatizarea* și *deprofesionalizarea* sistemului medical din SUA“. Acești medici dedicați susțin Institutul Lown din Boston, o instituție anti-profit, ai cărei reprezentanți sunt hotărâți să restabilească profesionalismul și devotamentul în interiorul sistemului medical. Deși sunt convinși că medicina computerizată este necesară, doctorii sunt frecvent nevoiți să petreacă mai mult timp completând formulare medicale decât comunicând cu pacienții.

Drept consecință, este în derulare o nouă procedură: un susținător personal se va afla în biroul medicului împreună cu pacientul. Acest susținător este practic o persoană care reprezintă interesele pacientului în orice împrejurare medicală. Persoana poate fi un aparținător bine intenționat care ajută un pacient în vârstă să înțeleagă ce i se întâmplă sau care se implică să execute sarcini cum ar fi achiziționarea medicamentelor sau organizarea facturilor medicale. Dar se simte o nevoie tot mai stringentă de a avea un susținător instruit profesional în diminuarea riscurilor crescânde ale unui sistem medical în care timpul acordat consultației medicale este tot mai scurt. Dacă ne întoarcem la situația Brendei, absența unui susținător s-a dovedit crucială din mai multe puncte de vedere. În primul rând, nu i s-a vorbit despre conexiunea dintre obezitate și diabetul tip 2. Dacă i s-ar fi comunicat din timp, cu ani în urmă, spirala distrugerii sănătății ei ar fi putut fi prevenită. Brenda a intrat și a ieșit din cabinetele medicilor mereu, dar lucrurile pentru care fusese tratată erau minimal schițate de simptomele manifestate în săptămâna respectivă. Nimeni n-a încercat să privească întregul tablou. Și totuși n-a fost cazul cel mai complex, deci ce s-a întâmplat?

Ar fi de competenţa unui susţinător să descopere şi, este inutil să mai spun, acest fenomen creează multă ostilitate în rândul medicilor. Obişnuiţi să-şi stăpânească teritoriul cu autoritate absolută, puţini medici vor în cabinet un supraveghetor care să le pună întrebări, să-şi expună opiniile şi, eventual, să-i acuze de ceva. În cel mai rău caz, planează riscul unui proces de malpraxis. Trendul susţinătorilor de profesie, care este abia la început, insistă că a proteja interesele unui pacient este benefic. Profesia medicală are incertitudinile sale.

În acest moment cel puţin, pacienţii care doresc un astfel de susţinător trebuie să joace ei înşişi acest rol. Miezul problemei este pasivitatea. Când ne predăm serviciilor medicale, în cabinetul unui medic, în spital sau la camera de gardă, n-ar trebui s-o facem total. Procedurile de examinare sunt intruzive, analizele medicale stresante. În momentul în care intrăm pe uşă, ne pierdem identitatea, o adunătură umblătoare de simptome înlocuiesc individul. Există medici şi asistente care iau aceste efecte negative în serios şi ies din tiparele profesiei încercând o abordare personală. Aceştia ar trebui felicitaţi pentru compasiunea manifestată într-un sistem care se concentrează pe o tot mai impersonală eficienţă.

Poate îţi simpatizezi medicul şi simţi că-i pasă, dar asta nu exclude propria-ţi susţinere. Din contră, trebuie să te opui stresului inerent pe care îl implică tratamentul medical. În primul rând, apare stresul indus de îngrijorare şi anticipare, cunoscut sub numele de „sindromul halatului alb". Cu toţii ne amintim cât de teamă ne era de injecţii când eram copii sau cât de înfricoşător era să te aşezi pe scaunul dentistului, chiar înainte de a auzi zgomotul frezei. Unele studii au demonstrat că anticiparea unei situaţii stresante

poate provoca o reacție la stres la fel de mare ca situația în sine. Într-un studiu efectuat pe două grupuri distincte, reprezentanții unuia dintre grupuri au fost obligați să țină un discurs în public, iar membrilor celuilalt grup doar li s-a comunicat asta, fără să țină în final discursul. Ambele grupuri au manifestat o reacție de stres și cercetătorii au vrut să compare gradul de recuperare în urma factorului de stres.

Recuperarea implică trei lucruri: normalizarea ritmului cardiac și a respirației, reducerea unor reacții inerente, cum ar fi anxietatea. Recuperarea s-a produs în mod asemănător în ambele grupuri, arătând că anticiparea factorului de stres ar putea fi la fel de nocivă ca stresul în sine. De asemenea, starea emoțională pe care persoanele au raportat-o pe parcursul perioadei de recuperare a fost un bun indicator al ritmului cardiac și al respirației. Cu alte cuvinte, dacă emoțional te simți stresat, așa se va simți și corpul — și nu este surprinzător acest lucru.

Cum se aplică aceste lucruri când mergem la medic? În primul rând, cum am mai spus, anticiparea unui eveniment este la fel de stresantă ca evenimentul în sine. În al doilea rând, sub influența stresului oamenii devin confuzi și derutați. În al treilea rând, stresul se poate ridica la cote maxime atunci când medicul sau asistenta medicală intră în cabinet, adică exact în momentul în care ai nevoie de claritate mentală. Ca propriu susținător personal, nu este de dorit să clachezi în orice moment. Scopul tău este să pui întrebări pertinente, să obții răspunsuri ajutătoare și să înțelegi care sunt consecințele în viitor. (Cunoaștem cu toții frustrarea de a ne aminti brusc, după ce am părăsit cabinetul medicului, toate întrebările pe care vrusesem să le punem, dar fie uitasem de ele, fie eram prea stresați ca să le mai aducem în discuție).



Scanned with OKEN Scanner

Un mare secret al depăşirii stresului la medic este să înţelegi dacă şi cum te afectează. Fii conştient de factorii principali care agravează stresul: repetiţia, imprevizibilitatea, pierderea controlului. În cazul unei vizite la medic sau la spital, repetiţia înseamnă un lanţ de factori de stres, de exemplu să facem mai multe seturi de analize sau să ni se adreseze mereu aceleaşi întrebări de persoane diferite. Imprevizibilitatea înseamnă că nu ştiu ce vor revela medicul şi analizele. Pierderea controlului înseamnă că soarta ta depinde de forţe exterioare. Să examinăm toţi aceşti factori pe rând.

*Repetiţia.* Într-un mediu medical te poţi simţi ca un obiect pe o bandă rulantă şi cu fiecare pas stresul se repetă. De multe ori nu poţi evita efectuarea mai multor seturi de analize şi nici răspunsuri la aceleaşi întrebări adresate de persoane diferite. Cea mai neplăcută repetiţie este să fii nevoit să revii la medic sau la spital pentru aceeaşi afecţiune sau acelaşi tratament. O soluţie ar fi să cobori mental de pe banda rulantă, lucru pe care îl poţi face, întorcându-te la starea de normalitate, chiar dacă te afli într-un spaţiu străin. Metode simple, cum ar fi să stai de vorbă cu cineva, să meditezi, să asculţi o carte audio, să lucrezi ceva sau să le scrii mesaje prietenilor — cu alte cuvinte activităţi de fiecare zi pe care le asociezi cu zona ta de confort — îţi vor insufla o senzaţie de normalitate.

*Imprevizibilitatea.* În era internetului, serviciile medicale nu trebuie să fie deloc la fel de imprevizibile sau necunoscute ca până acum. Există o mare de informaţii despre fiecare aspect al bolii sau al sănătăţii, care pot fi accesate de milioane de oameni. Cea mai bună cale de a utiliza aceste informaţii este să ştii sigur ce e în neregulă cu tine. Calea cea mai proastă este să cauţi confuz şi neliniştit date despre

simptomele pe care le ai sau crezi că le ai. Când te afli în cabinetul medicului sau în spital, cere informații referitoare la ce trebuie să te aştepţi în etapele următoare. A aştepta în mod pasiv un eveniment imprevizibil duce la acumularea stresului. (Stomatologii, care sunt conştienţi de neliniştea pacienților când se află pe scaun, explică acum dinainte care sunt etapele procedurilor, liniştindu-i tot timpul. Ei încearcă să prezinte realist gradul de durere sau disconfort, pentru că prezentarea prea indulgentă a tratamentului va crea neîncredere, care la rândul ei este un factor de stres.)

*Pierderea controlului.* A te lăsa pe mâinile unui străin produce un stres enorm, dar, când mergi la medic, este necesar. Când ştii că urmează să fii în această situație, există câteva modalități de a te simți stăpân pe tine.

- Informează-te despre boala de care suferi. Nu pierde ocazia de a afla ce ți se întâmplă în mod exact. Acest lucru nu înseamnă că-ți înfrunți medicul. Dacă eşti de părere că acesta ar trebui să afle ceva ce tu ai citit online, nu înseamnă că eşti agresiv, iar medicii sunt obişnuiți astăzi cu pacienții bine informați.
- Dacă boala ta nu este temporară sau minoră, consultă-te cu cineva care are acelaşi diagnostic ori tratament. Asta ar însemna să intri într-un grup de sprijin, şi poți găsi multe pe internet sau, pur şi simplu să discuți cu un alt pacient în salonul spitalului sau în sala de aşteptare.
- Dacă te confrunți cu o afecțiune severă, intră într-un grup de sprijin, local sau online.
- Ține un jurnal al dificultăților şi progreselor spre vindecare pe care le faci.
- Caută sprijin emoțional la un prieten sau o persoană apropiată care manifestă empatie şi vrea să te ajute

(cu alte cuvinte, nu încerca să-l cauţi la oameni care te suportă cu dificultate).

- Stabileşte relaţii personale cu cineva din personalul medical — asistentele medicale sunt mai accesibile şi au mai mult timp decât medicii. În mod ideal, această legătură ar trebui să se bazeze pe elemente comune — familie, copii, pasiuni, interese —, nu doar boala ta.
- Rezistă la tentaţia de a suferi în tăcere şi de a te însingura. Izolarea aduce un fals simţ al controlului. Este benefică normalizarea vieţii şi a contactelor sociale, pe cât este posibil.

Respectarea acestor paşi va avea rezultate mari în realizarea scopului de susţinător personal, adică de a-ţi servi cât mai bine interesele întotdeauna. Dar mai rămâne o mare necunoscută, posibila eroare medicală. Există studii care au arătat că evenimentele adverse sunt legate de factori pe care, din poziţia de pacient, nu le poţi controla, cum ar fi oboseala orelor prelungite de muncă şi rutina epuizantă care le afectează atât pe asistente, cât şi pe medici şi stagiari. În goana rutinei medicale, în mod inevitabil, unii pacienţi vor primi mai puţină atenţie, vor fi neglijaţi sau trataţi incorect.

În revista *Journal of the American Medical Association*, în 2009, dr. Tait Shanafelt a făcut următoarea declaraţie: „Numeroase studii globale care includ aproape toate specializările medicale şi chirurgicale arată că aproximativ 1 din 3 medici prezintă simptome de epuizare în orice moment". Dr. Dike Durmmond a declarat în *The Happy MD*, un site dedicat reducerii fenomenului epuizării în rândurile medicilor, că pentru a înţelege problema trebuie să ne imaginăm obţinerea de energie dintr-un cont bancar atipic sub trei forme: energie fizică (necesară pentru a acţiona); energie emoţională

(pentru a putea rămâne implicat şi empatic); şi energie spirituală (necesară pentru a-şi reaminti scopul şi motivul pentru care a devenit medic). Fiecare pacient presupune o tranzacţie de retragere din acest cont bancar energetic. Secretul este să ţină cont de soldul curent spre binele pacientului următor.

Ca pacient, cu cât eşti mai informat şi mai curios, cu atât e mai bine. Când ştii ce ar trebui să se întâmple, te afli pe poziţia de a depista o eventuală eroare. Dar zona erorilor medicale este una controversată şi ultimul lucru pe care ţi-l doreşti este să stabileşti o relaţie conflictuală cu persoanele care trebuie să aibă grijă de tine. Există o schemă care te învaţă ce trebuie să faci şi ce trebuie să eviţi.

### Ce trebuie să faci

Implică-te în procesul tău de îngrijire.
Informează-ţi medicul şi asistentele că vrei să fii ţinut la curent.
Cere informaţii suplimentare atunci când simţi nevoia.
În situaţii îndoielnice, de exemplu o pastilă despre care nu eşti sigur că trebuie să ţi se administreze, cere confirmarea medicului.
Comunică unei persoane că eşti neliniştit.
Fii politicos în toate situaţiile de mai sus.
Mulţumeşte-le medicilor sau asistentelor atunci când este cazul. Manifestarea recunoştinţei nu va trece neobservată.

### Ce trebuie să eviţi

Nu avea un comportament ostil, suspicios sau dificil.
Nu contesta competenţa medicilor şi a asistentelor.



Scanned with OKEN Scanner

Nu fi sâcâitor şi nu te văita, indiferent cât de neliniştit ai fi. Păstrează aceste sentimente pentru membrii familiei, pentru prieteni sau pentru membrii grupului de sprijin.

Nu pretinde că ştii la fel de multe (sau mai multe) decât personalul medical.

Atunci când te internezi, nu apăsa prea des butonul de apel al asistentelor şi nu te duce în cabinetul lor. Ai încredere în deprinderile lor profesionale. Pacienţii cheamă mai degrabă asistenta din pricina anxietăţii decât dintr-o necesitate reală.

Nu face pe victima. Arată personalului medical că nu ţi-ai pierdut stăpânirea de sine, controlul şi o stare de spirit pozitivă nici în situaţii dificile.

Probabil cea mai importantă descoperire despre erorile medicale este că sunt provocate frecvent de lipsa de comunicare. Greşeala apare cel mai adesea între medici şi restul personalului medical când ordinele sunt confuze, grăbite, prost exprimate sau, cu alte cuvinte, „pierdute în traducere". Aşa cum am spus, dacă eşti bine informat în privinţa bolii şi a tratamentului tău, te afli în cea mai bună poziţie pentru a detecta erorile de comunicare. Dar, să fim realişti, aceasta nu este o zonă în care pacienţii pot rezolva prea multe, iar profesia medicală s-a dovedit rezistentă în gestionarea acestei probleme sau măcar în recunoaşterea gradului de pericol la care s-a ridicat.

Categoriile sociale contează în actul medical. Cel mai probabil erorile medicale vor fi suferite de reprezentanţii unor grupuri sociale deja defavorizate. Dacă eşti sărac, în vârstă, ai o educaţie limitată sau aparţii unei minorităţi rasiale, nu te afli pe picior de egalitate cu o persoană tânără,



Scanned with OKEN Scanner

de rasă caucaziană, cu studii superioare şi bunăstare financiară. Nu este surprinzător că privilegiile atrag şi mai multe privilegii. Dar, chiar şi aşa, fiecare dintre noi ar trebui să-şi asume responsabilităţi în poziţia de pacient pentru a minimaliza erorile de comunicare, acţionând după modelul următor.

- Descrie-ţi clar simptomele.
- Exprimă-ţi aşteptările în mod realist. Vrei să te eliberezi de durere, vrei un tratament, vrei semne încurajatoare de progres sau asigurarea că nu ţi se va întâmpla tot ce e mai rău? Pacienţii au aşteptări diferite şi trebuie să fie exprimate limpede, astfel încât medicul şi personalul medical să le cunoască.
- Vorbeşte deschis dacă există vreun aspect al bolii pe care nu-l înţelegi.
- Cere informaţii despre efectele secundare ale medicamentelor.
- Nu-ţi fie teamă să comunici faptul că nu ţi s-a răspuns la întrebări.

Am intrat în detaliile acestui subiect pentru că are o semnificaţie mai mare atunci când eşti nevoit să mergi la medic. Când devii propriul tău susţinător, eşti conştient, îţi acorzi ajutor cel puţin la fel de mult ca o persoană din exterior şi, cu această atitudine a grijii de sine, eşti vindecător.

Susţinerea pacientului ridică suspiciuni în rândurile medicilor pentru că răstoarnă rutina sistemului care le oferă autoritate totală. Schimbarea se va produce probabil lent, deoarece întâmpină o rezistenţă organizată. De asemenea, dacă îi spui medicului că eşti vindecător, reacţia lui nu va fi probabil pozitivă. Va presupune mai degrabă că-i subminezi



Scanned with OKEN Scanner

autoritatea. Dar sperăm să crezi, după cele citite până aici, că nu există o astfel de provocare. Corpul nostru permite autovindecarea. Alegerile noastre conştiente sau inconştiente determină răspunsul imun sau îi dăunează.

Cea mai elementară alegere este să acţionezi în mod conştient, nu automat. Această decizie nu conţine niciun element de atac împotriva profesiei medicale. Dacă te implici în propria ta îngrijire şi un medic sau o persoană din personalul medical se arată jignită, ei comit deja o greşeală medicală. Medicii buni apreciază pacienţii care, pe lângă implicare, manifestă încredere în ei şi în medic. Cele două atitudini nu se exclud reciproc, pentru că, în final, medicul şi pacientul urmăresc acelaşi scop, stimularea cât mai eficientă a răspunsului de vindecare.

Scanned with OKEN Scanner

## Capitolul 8

# Puterea nevăzută a convingerilor

În progresul constant al inteligenței artificiale, computerele nu vor dobândi niciodată una dintre cele mai importante trăsături ale inteligenței umane, convingerea. Realitatea unui computer se bazează în întregime pe fapte care pot fi convertite în limbaj digital binar. Ideea că modalitatea de calcul rece este un mod mai bun de a raționa în comparație cu haosul de idei şi emoții este o convingere pe care campionii inteligenței artificiale o au şi scepticii, nu. Convingerile ne fac mai umani — nicio altă ființă nu manifestă această calitate mentală —, dar modul în care funcționează ele este încă un mister.

Care dintre afirmațiile următoare este mai aproape de adevăr: „Cred doar când văd cu ochii mei" sau „vei vedea doar atunci când vei crede"? Niciuna, pentru că, în ciuda faptului că sunt antagonice, fiecare dintre cele două afirmații conține în cel mai bun caz o jumătate de adevăr. Orice medic a întâlnit în activitatea sa profesională fenomenul pacientului care moare din pricina diagnosticului. Acest fenomen se referă la potențialul traumatic al veştilor rele — starea unui pacient se agravează brusc chiar dacă afecțiunea ar putea fi tratată sau, cel puțin, ar mai avea de trăit luni sau ani de zile. A vedea nu este totuna cu a crede în aceste cazuri. Dacă ar exista doi oameni diagnosticați cu cancer pulmonar cu radiografii practic identice, nu li s-ar putea prezice prognosticul şi nici oncologul nu s-ar aştepta ca rezultatele finale să fie identice.

Există o veche anecdotă medicală: o femeie merge la medic pentru controlul anual de rutină şi îi spune că se teme că are cancer. Medicul îi face o serie de analize şi o informează că sunt veşti bune. Este complet sănătoasă şi în corpul ei nu e nici urmă de cancer. Ea revine anul următor şi îi spune din nou că se teme că are cancer, iar medicul îi face din nou analizele care nu indică semne de malignitate. Şi aşa trec câteva zeci de ani. În cele din urmă, când femeia atinge vârsta de 65 de ani, medicul o anunţă: „Îmi pare rău să te anunţ, dar suferi de cancer."

„Ţi-am spus eu!", exclamă triumfătoare femeia.

Cum se manifestă convingerile noastre la nivel fizic? Aceasta este cheia dezlegării misterului. Mulţi medici se agaţă de explicaţiile pur fizice, punând accentul pe schimbările care afectează sistemul imunitar sau creierul. Dar aceste modificări fiziologice sunt efectul activităţii sistemului minte-corp. Când este vorba de convingeri, întrebarea „de ce" nu poate fi evitată. De exemplu, există suficiente dovezi că evenimente traumatizante psihic, cum ar fi concedierea sau pierderea unei persoane dragi, compromit sistemul imunitar al unei persoane. S-a demonstrat, de asemenea, că şi creierul poate „crede" cu îndărătnicie într-o idee înşelătoare. Aceasta este explicaţia fenomenului numit „membru fantomă", în care, atunci când i se amputează un braţ sau un picior, pacientul continuă să simtă membrul lipsă. Acest membru fantomă este însoţit de durere şi disconfort. Chiar dacă mintea ştie adevărul, creierul se agaţă de echivalentul fizic al unei convingeri.

De multe ori, când corpul face ceva ce nu ne place, întrebarea „de ce" are o tentă mai personală: „De ce mi se întâmplă tocmai mie asta?" Niciuna dintre explicaţiile pur fizice nu este suficientă. Chiar în cazuri simple, de zi cu

zi, abordarea holistică este necesară. Iarna, de exemplu, nu răceşti doar din cauză că ai fost expus la virusul răcelii (rinovirus). Unii oameni au „imunitate emoţională", care îi protejează chiar şi atunci când primesc o doză pură de rinoviruşi drept în nas.

O echipă de cercetători de la Universitatea Carnegie Mellon şi Universitatea Pittsburg a făcut un experiment pe 276 de subiecţi adulţi. Virusul a pătruns în organism şi i-a infectat aproape pe toţi. Însă doar o parte a participanţilor la studiu a manifestat simptome de boală. De ce? Cercetătorii au crezut iniţial că diferenţa consta în relaţiile sociale. Acest lucru s-a dovedit a fi corect, ba mai mult, efectele puteau fi cuantificate. Participanţii la studiu au fost întrebaţi câte contacte sociale aveau, de la familie sau prieteni la cluburi sociale, la foşti colegi de şcoală, la biserică sau în activităţile de voluntariat, în total 12 categorii. S-a acordat câte un punct fiecărei categorii în care participantul menţinea un contact personal sau telefonic cel puţin o dată la două săptămâni, scorul maxim fiind 12.

Descoperirea-cheie a fost că oamenii care au raportat numai unu-trei tipuri de relaţii sociale erau de patru ori mai predispuşi să fie afectaţi de simptomele răcelii decât cei care au raportat cel puţin şase astfel de contacte sociale. Nu este surprinzător că o persoană care avea o mamă iubitoare capabilă de empatie şi grijă avea o imunitate mai mare decât o văduvă singuratică. Dar acest studiu s-a dovedit puţin derutant pentru că a pus accentul pe numărul şi pe diversitatea relaţiilor sociale, nu pe nivelul lor de intimitate. O reţea socială considerabilă părea să consolideze imunitatea emoţională chiar şi atunci când existau în ecuaţie anumiţi factori de risc fizic, cum ar fi fumatul, anticorpii, lipsa activităţii fizice sau tulburările de somn.



Scanned with OKEN Scanner

Ca şi în cazurile descrise anterior, dovezile fenomenului minte-corp nu sunt greu de găsit. Întrebarea „de ce“ care îşi are originea în mintea noastră este cea care trebuie lămurită. Cel mai bine este să începem cu efectul placebo, un termen cu care suntem toţi familiarizaţi, dar care nu s-a dezvăluit total, în ciuda unor eforturi de ani de zile.

## Fii propriul tău placebo

Progresul medicinei depinde de cunoaşterea exactă a ceea ce funcţionează şi a ceea ce nu funcţionează. Nimeni nu doreşte să i se administreze un medicament sau un supliment ineficient. Poate iei în calcul un produs homeopat. Va funcţiona în cazul tău? Este acceptabil dacă are efect doar asupra unui procent din populaţiei? Acestea sunt întrebările de bază, dar mai există un factor X de care trebuie să ţinem cont. Dacă iei medicamentul homeopat şi te simţi mai bine, poate că nu medicamentul în sine a provocat ameliorarea, ci doar convingerea ta că ar avea efect.

Convingerile tale, influenţele formative din copilărie şi chiar moştenirea genetică primită de la părinţi aparţin factorului X. Produsul homeopat — sau orice alt medicament ori supliment — influenţează doar parţial rezultatul tratamentului. Efectul placebo, care vindecă fără a conţine vreo substanţă activă din punct de vedere medical, este foarte ispititor. Dacă ai putea fi propria ta pastilă placebo, cea mai lipsită de riscuri formă de vindecare ţi-ar fi la dispoziţie. Fiecare celulă a corpului tău ştie exact ce necesită, nu va accepta nimic altceva. Ar putea fi acest lucru adevărat şi în cazul sistemului holistic minte-corp? Dacă da, va trebui doar să accesezi nivelul de conştiinţă care susţine total celulele organismului, oferindu-le în mod conştient ce au nevoie.



Scanned with OKEN Scanner

Înainte de a decide dacă aceasta este o posibilitate reală, să analizăm întregul fenomen în profunzime. În rândul medicilor, efectul placebo a fost învăluit întotdeauna de fascinație, confuzie şi frustrare. Practic, niciun medic sau foarte puţini ar avea curajul să trateze un pacient cu pastile placebo în locul unora care să conţină substanţă activă. Dar în testele clinice se ţine cont de eliminarea din ecuaţie a efectului placebo, altfel eficienţa medicamentului nu poate fi stabilită.

Cuvântul „placebo" înseamnă *a fi pe plac* şi era folosit cândva în rugăciuni — *Placebo Domino* înseamnă „îi voi fi pe plac Domnului". Asocierea expresiei cu religia a supravieţuit până în zilele noastre, pentru că o parte a efectului placebo se manifestă atunci când primeşti medicaţia din mâna unui doctor în halat alb, în spital sau în cabinetul său. Abia în secolul al XVIII-lea s-a folosit pentru prima oară termenul *placebo* cu înţelesul „medicament fals". În medicina modernă, anestezistul american Henry Knowles Beecher a efectuat primele studii ale efectului placebo în anii 1950.

Beecher activase ca medic pe front în al Doilea Război Mondial, unde observase că unii soldaţi cu răni grave păreau să simtă atât de puţin durerea, încât nu cereau calmante. Ulterior, în 1955, când a profesat în cadrul Universităţii Harvard şi la Spitalul General Massachussetts, Beecher a demonstrat într-un studiu fundamental că *percepţia* durerii nu depinde întotdeauna de gravitatea rănii sau a bolii. Astăzi, acest principiu este larg acceptat — ştim că singura cale fiabilă de a măsura nivelul durerii este să-i cerem pacientului propria evaluare. O durere care pentru cineva se situează la nivelul 10 (pe o scara de la 1 la 10, unde 10 este o durere de nesuportat) va fi evaluată cu 7 sau chiar mai puţin de un alt pacient.

Beecher voia să afle dacă percepția durerii poate să fie influențată de convingerea sau așteptările pe care le are cineva de la un medicament placebo. El a condus o serie de studii clinice pentru a testa această ipoteză, formulând în cele din urmă concluzia că, în maximum 35% dintre tratamentele reușite, efectul placebo avusese un rol activ. Această descoperire a stârnit rumoare în rândul comunității medicale la acea vreme și unda de șoc s-a răspândit și mai mult în deceniile următoare. În studii ulterioare, s-a descoperit că efectul placebo era și mai prevalent, influențând în proporție de 60% rezultatele terapeutice. De exemplu, într-un studiu dedicat unor antidepresive avansate (cunoscute chimic sub denumirea de fluoxetină, sertralină sau paroxetină), efectele pozitive s-au datorat efectului placebo în proporție de 50% și numai de 27% medicamentului în sine.

Descoperirile lui Beecher au avut și efecte indirecte asupra profesiei medicale. De exemplu, pe parcursul următorilor 50 de ani, atitudinea medicală de a-i comunica pacientului adevărul s-a schimbat radical. Devenise o practică acceptată să se omită informația privind un diagnostic fatal, din teama că acest lucru va avea consecințe mai degrabă nocive. Când împăratul Hirohito al Japoniei a fost diagnosticat cu cancer gastrointestinal în septembrie 1987, n-a fost informat de medic și n-a știut despre boala sa până în clipa morții, în ianuarie 1989, la mai mult de un an după ce se îmbolnăvise. Trăim în era adevărului astăzi și orice pacient se așteaptă, în mod firesc, să i se comunice diagnosticul. Dar nocebo — reversul efectului placebo — este la fel de real. Convingerea că lucrurile vor avea un final negativ are și ea o redutabilă influență.

Efectul nocebo poate fi autoindus. Într-un studiu din 2017 cu 1 300 pacienți care fuseseră diagnosticați cu



Scanned with OKEN Scanner

sensibilitate non-celiacă la gluten, s-a dovedit că 40% dintre ei nici nu aveau o astfel de sensibilitate când fuseseră testați clinic în dublu-orb (adică pacienții n-au ştiut dacă li se administrase sau nu gluten). În numai 16% dintre cazuri s-au descoperit simptome ale sensibilității la gluten în ciuda testării anterioare. S-a ajuns la concluzia că acel 40%, adică persoanele care nu prezentau niciun simptom după ingestia de gluten, ar putea fi victimele efectului nocebo atunci când, în viața de toate zilele, simptomele se făceau simțite.

O ciudată şi fatală formă a efectului nocebo s-a manifestat într-un număr mare de decese survenite în somn în anii 1980. În cazul de față, o mulțime de imigranți din sud-estul Asiei, bărbați de 30 de ani, au murit cu toții în somn, la sute de kilometri depărtare de casă. Această împrejurare misterioasă se întâmpla doar reprezentanților de sex masculin ai tribului Hmong (sau Mong), răspândit în zonele muntoase din Laos şi China. Acest mister medical a primit numele de sindromul morții nocturne subite (SMNS).

Interviuri realizate ulterior au dezvăluit că reprezentanții de sex masculin ai tribului Hmong erau uciși de propria lor credință în lumea spiritelor. Mureau în somn de stop cardiac pentru că erau literalmente „speriați de moarte“, după cum au descris experiența unii dintre supraviețuitori. Trăsătura medicală comună era „paralizia în somn“, o senzație naturală inofensivă care ni se întâmplă tuturor când dormim şi membrele ne devin imobile. Dar, în cazul lor, paralizia se instala într-un vis lucid, conştient, în care persoana era convinsă că nu dormea şi descoperea cu groază că este paralizată.

Paralizia în somn, în multe culturi, este asociată deseori cu demonii nocturni. În Indonezia poartă numele

de *digeunton* („apăsare"), în China, *bei gui ya* („posedat de strigoi"). Cuvântul englezesc *nightmare* („coşmar") provine din olandezul *nachtmerrie*, în care particula *„mare"* este o ființă supranaturală de sex feminin care stă aşezată pe pieptul celei care visează şi îl sufocă. În multe părți ale Orientului, acest fenomen este numit *sindromul Baba-Cloanța.* Teroarea de a fi paralizat, combinată cu superstiția că somnul implică apariția spiritelor rele, a reuşit să producă stop cardiac la reprezentanții tribului Hmong.

Pentru că efectul placebo este o sabie cu două tăişuri, apar diverse ipoteze. De exemplu, poate efectul placebo să inducă un efect opus, dăunându-i de fapt pacientului? Să luăm în considerare un studiu pe tema antidepresivelor, care sugerează că reuşita tratării depresiei aparține 75% efectului placebo. Publicul larg a reacționat negativ la titlul de presă „Antidepresivele nu funcționează", pentru că el submina încrederea într-o pastilă în care oamenii îşi pun speranța. A li se spune că în esență sunt păcăliți i-a făcut pe mulți să se simtă singuri, izolați şi neputincioşi în fața depresiei. Dar dependența de medicamente a rămas la cote ridicate în privința acestei boli. Galeria echipei Prozac nu era pregătită să devină galeria echipei Placebo şi n-a făcut-o. Piața antidepresivelor care se bucură de popularitate şi-a urmat cursul ascendent.

În plus, nici nu e nevoie de o pastilă pentru a induce efectul placebo. Când pacienții suferinzi de sindromul colonului iritabil au efectuat şedințe de acupunctură în care acele nu li s-au introdus, de fapt, în piele, cercetătorii au descoperit că un uluitor 44% dintre pacienți au prezentat o ameliorare a unor simptome cum ar fi problemele digestive sau durerile asociate. Mai mult, atunci când procedura



Scanned with OKEN Scanner

fictivă a fost combinată cu o atitudine de încredere şi încurajare din partea terapeutului, 62% dintre pacienţi au raportat o diminuare a simptomelor.

Mult timp, explicarea efectului placebo a fost ca descifrarea unei cutii negre, termen ştiinţific alocat oricărui fenomen la care nu se poate face legătura dintre cauză şi efect. În acest caz, nimeni nu ştia ce se întâmplase între momentul iniţial al administrării procedurii placebo şi cel ulterior al observării efectelor sau a lipsei efectelor. Medicina a rămas blocată în mentalitatea comparaţiei între mere şi portocale, pentru că natura fizică a unei pastile (mărul) nu se potriveşte cu efectul psihologic al acesteia (portocala). Prin abordarea holistică nu ne blocăm în această dilemă, pentru că nu există o cutie neagră. Efectul placebo funcţionează pentru că depăşeşte bariera trasată artificial între minte şi corp. Diagrama ne arată cum funcţionează.

**Placebo → Interpretare → Efect**

În efectul placebo nu există niciun element realmente necunoscut, dimpotrivă. *Orice* experienţă cu care te confrunţi este interpretată înainte să exercite *vreun* efect. Într-un experiment placebo clasic, unor pacienţi bolnavi de greaţă cronică li s-a administrat un medicament spunându-li-se că le va elimina senzaţia de greaţă şi în 30% din cazuri acesta a fost rezultatul. Ceea ce nu li s-a spus pacienţilor era că medicamentul în cauză inducea de fapt senzaţia de greaţă. Deci, puterea interpretării trecuse la un nivel superior puterii unei pastile placebo care diminuează simptomele în ciuda inutilităţii ei. Deşi descoperirile lui Beecher erau şocante, această nouă breşă încă n-a avut impactul cuvenit asupra profesiei medicale.



Scanned with OKEN Scanner

Nu este nevoie să enumerăm nenumăratele studii placebo/nocebo care au ajuns la aceleaşi concluzii. Dar ca să subliniem cât de indisputabil este acest efect, vrem să vă prezentăm extinderea lui de la banalele medicamente fictive la proceduri drastice, de genul chirurgiei placebo. Întregul organism face obiectul acestui efect, depăşind zona observațiilor inițiale privitoare la percepția durerii. Câteva studii semnificative sunt prezentate în continuare.

- Într-un studiu din 2009, pacienții au fost tratați pentru diminuarea durerii provocate de osteoporoză; procedura consta în refacerea vertebrelor afectate prin vertebroplastie (cimentare osoasă). Membrilor grupului placebo nu li s-a administrat injecția. În schimb, medicul i-a înțepat în zona coloanei, expunându-i mirosului de ciment. Ambele grupuri au raportat acelaşi nivel de diminuare a durerii. În cele din urmă, rezultatele placebo au ajutat la invalidarea eficienței acestei proceduri, de vreme ce s-ar fi dovedit eficientă numai prin excluderea procedurii placebo. (Acum apare întrebarea cât de benefic ar fi să ameliorăm durerea doar prin procedura placebo?) Dar dacă pacienții cărora li s-a administrat metoda placebo au beneficiat de pe urma încrederii în tratamentul promis?
- În cariera sa de reputat cercetător al bolii Alzheimer, Rudy Tanzi a studiat boala la nivel genetic pentru a descoperi cum ar putea fi combătute plăcile senile care se răspândesc în creierul pacienților şi distrug neuronii. El participă activ la misiunea urgentă a dezvoltării unui medicament capabil să le împiedice dezvoltarea. În Australia, a fost condus un mic studiu privind un medicament promițător, numit PBT2, care are drept scop îndepărtarea plăcilor.

Ca procedură placebo, pacienţilor li s-a administrat o pastilă roşie inertă şi nivelul plăcilor a fost evaluat înainte şi după tratament prin metode de imagistică cerebrală. Pacienţii care au primit PBT2 au prezentat o diminuare a plăcilor după administrarea medicamentului, dar acelaşi lucru s-a întâmplat şi în grupul placebo, însă într-o măsură mai mică. Din nefericire, acest lucru a fost suficient pentru ca medicamentul să fie considerat un eşec. Privind dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare, este totuşi remarcabil faptul că efectul placebo poate produce o modificare fiziologică, nu doar o percepţie diminuată a severităţii durerii sau a disconfortului. Dacă aşteptările sau convingerile pot aduce modificări la nivelul creierului, cât de departe poate merge puterea lor?

- Deoarece convingerea este un element atât de crucial în efectul placebo, s-ar părea că păcălirea pacientului este indispensabilă în inducerea încrederii într-un medicament. Dar Ted Kaptchuk, un renumit cercetător al efectului placebo de la Universitatea Harvard, investighează posibilitatea eliminării minciunii. El le spune pacienţilor adevărul, li se va administra o pastilă placebo, informându-i totodată cât de puternic s-a dovedit a fi acest efect. Într-un studiu privind sindromul colonului iritabil, s-a descoperit că 59% dintre cei aflaţi în tratament cu un placebo numit *direct* au raportat ameliorări, faţă de doar 35% din grupul de control care nu au primit niciun tratament. Rezultatele pot părea modeste, dar dovedesc că tratamentul cu placebo nu este echivalent cu lipsa tratamentului, o prejudecată persistentă care domină încă anumite zone medicale.



Scanned with OKEN Scanner

## Cum să-ţi schimbi interpretarea

Deşi cauza reală a efectului placebo este necunoscută, nu există îndoieli privind rolul crucial pe care îl au convingerile, aşteptările şi percepţia. Încă din 1949, cercetătorul Stewart Wolf a susţinut că efectul placebo era într-o mare măsură influenţat de percepţia personală, afirmând că „mecanismele corpului sunt capabile să reacţioneze nu doar la stimuli direcţi de ordin chimic sau fizic, ci şi la stimuli simbolici, cuvinte sau evenimente care au o însemnătate specială pentru un individ".

În general, nu suntem de părere că simbolurile ne influențează simțul realității, cu atât mai puțin starea corpului. Dar, când erai bolnav în copilărie, prin simpla administrare a unei pastile care implica probabilitatea ameliorării, intrai în lumea simbolurilor. Conţinutul pastilei îți era necunoscut, dar ea era asociată simbolic cu starea de bine şi, în mintea ta, simbolurile acumulate constituiau treptat o hartă. Opreşte-te o clipă şi vezi dacă eşti sau nu de acord cu următoarele afirmații despre medici.

*De acord/Nu sunt de acord:* Dacă vrei să fii sănătos, stai departe de medici.

*De acord/Nu sunt de acord:* Costurile medicale nu vor scădea niciodată câtă vreme sunt la mijloc medicii.

*De acord/Nu sunt de acord:* Medicii ne cer să avem încredere în ei, dar este greu când există atâtea studii cu concluzii contradictorii.

*De acord/Nu sunt de acord:* Medicii sunt instrumentele marilor companii farmaceutice.

*De acord/Nu sunt de acord:* În majoritate, medicii abia aşteaptă să scape de tine cât mai repede posibil.



Scanned with OKEN Scanner

Raţional vorbind, oricare dintre aceste afirmaţii se poate verifica în realitate, dar cei mai mulţi oameni îşi vor bifa opţiunea bazându-se pe alte criterii — propriile experienţe, pozitive sau negative, cu sistemul medical, cazuri relatate în presă, prejudecăţi dobândite în familie sau de la prieteni, sentimente pozitive sau negative faţă de cei care au posibilităţi financiare mai mari etc. Rareori, ne străduim să desluşim motivele care ne-au determinat să tragem concluzii pripite şi, totuşi, nu vrem nici să batem în retragere când realitatea dovedeşte altceva. Aceste afirmaţii de aspecte negative despre medici îi transformă în simboluri ale unor trăsături urâte: lăcomie, incompetenţă, egoism, cruzime sau chiar lipsă de onestitate.

Simbolurile sunt atât de puternice, încât mintea raţională le elimină cu dificultate. În comparaţie cu siguranţa şi simplitatea unei concluzii pripite, contraargumentele aduse la aceste afirmaţii sunt plictisitoare şi prudente, după cum se poate observa în continuare.

- Nu putem generaliza aceste comportamente ale medicilor.
- Ar fi necesare studii statistice ca să verificăm procentul de medici cu aceste trăsături negative.
- Astfel de studii nu au un coeficient mare de fiabilitate, deoarece modul de evaluare este subiectiv.
- Atunci când un medic este acuzat de ceva negativ, merită să fie ascultată şi versiunea lui.

Am fi putut prezenta un set de afirmaţii privind aspecte pozitive, unele în care medicii sunt înfăţişaţi ca simboluri pozitive de profesionalism, educaţie, grijă, devotament, compasiune şi altruism. Imaginea medicului lipsit de scrupule, vinovat de fraudă, din Florida, care eliberează

medicamente fără prescripţie medicală, este cu totul diferită de cea a membrilor organizaţiei „Medici fără frontiere", care combat epidemia de Ebola în Africa de Vest. În funcție de experiențele cu care te-ai confruntat încă din copilărie, aceste simboluri ți s-au întipărit în minte sub formă de credințe, obiceiuri, mentalitate, teamă sau prejudecăți. Toate se plasează pe un segment ale cărui puncte limită sunt experiențele foarte pozitive sau foarte negative. De aceea, efectul placebo/nocebo trece dincolo de definiția obişnuită. Nimeni nu poate explica fără tăgadă cum poate un simbol, aparent abstract şi impalpabil, să creeze modificări fiziologice. Dar discuția noastră despre efectul placebo nu lasă urme de îndoială asupra faptului că experiențele personale sunt metabolizate asemenea hranei, aerului sau apei. Teoretic, ai putea urmări fiecare moleculă de broccoli ca să vezi unde va ajunge în corp, dar acesta nu este un experiment viabil, pentru că legăturile sistemului minte-corp sunt invizibile, în primul rând, şi provoacă efecte fizice doar în stadiul ulterior al reacțiilor chimice.

Alia Crum, psiholog la Universitatea Stanford, a condus un studiu în 2017, făcând apel la cercetarea mai amplă a aspectelor non-fizice ale vindecării şi a surprins perfect ideea: „Efectul placebo a fost mistificat mult timp, dar el nu este doar o reacţie misterioasă la un tratament imaginar. Este efectul solid şi cuantificabil a trei componente: capacitatea naturală a corpului de a se vindeca, convingerea pacientului şi contextul social. Când vom examina în mod real efectul placebo, vom înceta să-l mai considerăm inutil din punct de vedere medical şi vom începe să-i manevrăm componentele subtile în beneficiul medicinei".

A-ți fi propria pastilă placebo ar fi evident imposibil, dacă asta ar presupune să te păcăleşti singur. Strategia lui

Kaptchuk de a elimina elementul minciună deschide perspectiva unei abordări noi, dar şi în acest caz efectul simbolic produs de un medic care-ţi spune că pastila placebo poate fi un medicament puternic are o oarecare influenţă. A-ţi spune singur că te vei elibera de migrenă sau de durerea lombară luând o pastilă fără substanţă activă nu funcţionează. Ai putea chiar să scoţi din ecuaţie pastila şi să bei, în schimb, un pahar cu apă. Dar poţi activa efectul placebo, insuflându-ţi elementul care îl declanşează: convingerea că te vei vindeca.

### Calităţile unei convingeri tămăduitoare

- Trebuie să fie suficient de persuasivă ca să inspire încredere.
- Nu trebuie să conţină elemente negative.
- Trebuie să însemne ceva pentru tine.
- Trebuie să aibă rezultate pozitive.
- Trebuie să fie fiabilă şi să aibă efecte repetabile.

Toate aceste criterii sunt realiste şi lipsite de misticism, cu toate că unii ar putea spune că efectele puternice ale unor fenomene ca vindecarea prin credinţă, vindecarea prin energie psihică sau cultul Woodoo se pot regăsi pe listă. Fără să ne exprimăm vreo opinie în direcţia vindecării prin credinţă, susţinem încrederea în sine — de acolo provin efectele vindecătoare. Dar există multe niveluri de încredere unde poate fi insuflată o convingere. Faptul că auzi un prieten spunând „sunt sigur că ai să te faci bine“ are un efect nesemnificativ comparativ cu a auzi aceeaşi frază de la un medic. Dar nimic nu este la fel de puternic ca propriul tău sistem de încredere şi mai important este să ştii că el este



Scanned with OKEN Scanner

dinamic şi că se poate schimba într-o clipă. Imaginează-ţi că mergi la o petrecere la invitaţia unui prieten, dar nu ştii la ce să te aştepţi, aşa că întrebi cine va mai participa. Prietenul ţi-ar putea da răspunsurile următoare.

- „Doar câţiva colegi plicticoşi de la serviciu."
- „Echipa de filmări a musical-ului *Hamilton*, turnat pe Broadway."
- „Un grup de activişti pentru drepturile omului."
- „Nişte infractori care abia au ieşit din închisoare şi vor un nou început."

Aceste răspunsuri vor avea efecte mult diferite asupra convingerii că te vei distra sau nu la acea petrecere. Ele vor declanşa toate elementele despre care am discutat la subiectul efectului placebo, adică aşteptările, percepţia, rezultatul şi simbolistica. Le vom îngloba pe toate în categoria interpretării, procesul care transformă datele unei experiențe într-o experiență în sine. Interpretarea trece printr-o serie de filtre. Când te uiți la ceva, când auzi anumite cuvinte sau când te confrunți cu o situație de zi cu zi, filtrele tale te chestionează:

- Îmi doresc această experiență sau ar trebui să stau departe de ea?
- În ce măsură voi găsi experiența plăcută? Dar neplăcută?
- Am mai fost aici înainte? Dacă da, cum m-am simțit?
- E ceva care merită atenția mea în acest moment?
- Trebuie să spun sau să fac ceva?
- Chiar îmi pasă?

Odată ce devii conştient de procesul de interpretare, îi vei putea schimba fiecare aspect. În caz contrar, vei



Scanned with OKEN Scanner

reacționa în mod reflex printr-un răspuns automat, ca un copil care urăşte spanacul, indiferent cât ar încerca părinții să-l convingă că e bun. Ideea de bază a acestui capitol este: celulele tale îți ascultă interpretările şi *reacționează în consecință*. „Urăsc spanacul" poate declanşa un efect real (sau pretins) de vomă şi, prin simpatie, tensiunea arterială a părintelui ar putea creşte.

Să acceptăm deci faptul că toate convingerile noastre, precum şi toate celelalte elemente ale interpretării influențează permanent procesele biologice. Este alegerea ta conştientă să transformi orice situație în una vindecătoare, începând cu alegerea propriilor convingeri. Cele mai tămăduitoare convingeri includ următoarele afirmații:

- Voi fi fericit şi mă voi simți bine.
- Mă controlez.
- Sunt pregătit indiferent de situație.
- Mă simt în siguranță şi nu mi-e teamă.
- Sunt susținut de familie şi de prieteni.
- Sunt iubit şi iubesc.
- Mă accept aşa cum sunt.

Observă că numai prima afirmație — „Voi fi fericit şi mă voi simți bine" — abordează subiectul stării de sănătate şi doar indirect. Celelalte convingeri țin de domeniul modului în care te relaționezi cu tine. Ideea principală a acestei cărți este că totul se reduce la sine. În mare parte, „eul" tău *este* un sistem de convingeri. O convingere nu este ca o haină pe care o îmbraci şi o dezbraci. Este mai degrabă o particulă dintr-un cod genetic invizibil care a contribuit la conturarea ta ca persoană. Convingerile care împiedică vindecarea sunt aproape toate, pur şi simplu, opusul convingerilor vindecătoare:



Scanned with OKEN Scanner

- Mă aştept să fiu nefericit şi să mă îmbolnăvesc mai des decât majoritatea oamenilor.
- Nu-mi controlez viaţa — multe aspecte ale ei depind de alţi oameni sau de circumstanţe pe care nu le pot controla.
- Prea multe provocări mă vor copleşi.
- Sunt neliniştit şi îngrijorat de lucrurile rele care mi s-ar putea întâmpla.
- Sunt cam singur şi trebuie să-mi port de grijă fără sprijinul celorlalţi.
- Nu există prea multă iubire în viaţa mea.
- Eu sunt de vină.

Ne dăm seama că, atât de partea pozitivă, cât şi de cea negativă a ecuaţiei, aceste afirmaţii nu sunt editate în forma „cred în...". Dar, dezgolind-o de sentiment, chiar şi o aparentă afirmaţie a unei stări de fapt („mă accept aşa cum sunt" sau „am o stare de agitaţie") poate fi miezul unei convingeri mascate. „Am o stare de agitaţie", de exemplu, ar putea masca un obicei sau o convingere de tipul „nu mă simt în siguranţă printre oameni", „a mă teme e normal", „teama mă face atent şi prevăzător" sau „ăsta e felul meu", ca să dăm doar câteva exemple majore.

Procesul de transformare a convingerilor în direcţia vindecării nu este tainic. El doar demontează convingerile negative puţin câte puţin.

1. Când te vei surprinde spunând ceva negativ, întreabă-te: „Este adevărat?" Analizarea raţională a unui reflex automat este un pas important în eliminarea lui.
2. Când vei începe să examinezi o convingere negativă, întreabă-te: „Mă ajută gândul ăsta în vreun fel?



Scanned with OKEN Scanner

3. Detaşează-te de convingerile negative ale altora — infecţiile transmisibile nu sunt deloc rare.
4. Pentru fiecare convingere negativă pe care o descoperi, oferă-ţi alte două convingeri pozitive.
5. Ţine un jurnal al călătoriei tale introspective. Notează orice schimbare pe care o sesizezi sau ai vrea s-o sesizezi în sistemul tău de convingeri.
6. Petrece mai mult timp alături de persoane care te susţin, te iubesc, te stimulează sau care, în general, sunt pozitive. Evită-le pe cele de tip opus.
7. Acordă respect proiectului de îngrijire de sine şi de sănătate.

Vrem să accentuăm în mod special Pasul nr. 4. Pentru fiecare convingere negativă pe care o descoperi, oferă-ţi alte două convingeri pozitive. Acesta este un mod puternic de a deveni propriul arhitect al sistemului de convingeri. Dacă nu vei proceda aşa, îţi vei însuşi în mod pasiv tot felul de convingeri nedovedite ale altor persoane, care te vor conduce. Încearcă să-ţi înnoieşti setul de convingeri notându-le în jurnal şi oferă-ţi timpul necesar pentru a alege unele în care să ai încredere, nu unele care comportă posibilităţi arbitrare sau abstracte. Exemple îţi prezentăm în cotinuare.

*Convingere negativă*. Pot anticipa cel mai rău scenariu, şi trebuie să fie adevărat.
*Convingere nouă*. Nu pot să prevăd viitorul. Nu mă ajută în niciun fel să-mi închipui ce-i mai rău. Dacă sunt deschis la posibilităţi noi, probabil voi avea rezultate mai bune. De multe ori, mi-am închipuit lucruri rele şi nu s-a întâmplat aşa.

*Convingere negativă.* Nu sunt capabil să gestionez momentele dificile.
*Convingere nouă.* Dacă solicit ajutor nu înseamnă că sunt un om slab. Pot să învăț să gestionez un moment dificil, consultându-mă cu cineva care a trecut prin asta. Nimeni nu spune că trebuie să fac asta de unul singur. Am supraviețuit până acum. Un moment dificil poate să fie o oportunitate. Există soluții la toate problemele dacă le privești în profunzime.

Chiar dacă fiecare dintre aceste convingeri, negative sau pozitive, nu e totuna cu o stare de fapt, ea are proprietatea magică de a se transforma într-o profeție împlinită intrinsec: realitatea merge în direcția dată de convingere. Cum? Pentru un grup de cercetători în medicină, întrebarea și-ar putea găsi răspunsul în zona codului genetic, care influențează puternic predispoziția unui individ la efectul placebo/nocebo. A putea prezice nivelul de influență a efectului placebo asupra unui individ este un element foarte important în testele clinice ale noilor medicamente. În căutarea asocierilor genetice, un set de gene a fost numit *placebom*, în asociere cu termenul „genom", și unul mai recent, „microbiom". Identificarea și caracterizarea acestui *placebom* se află încă în primele stadii, dar au început deja să se contureze anumite indicii captivante. Sunt implicate genele care influențează activitatea neurotransmițătoului numit dopamină, asociat cu asumarea riscurilor și reacția la recompensă, precum și alte gene legate de narcotice, ameliorarea durerii chiar și de *canabidoide* (molecule produse de creier cu efect asemănător substanțelor active din marijuana). Dat fiind caracterul holistic al efectului placebo, probabil că este implicată o rețea complexă de procese, extinsă până la nivel genetic.

Nimeni nu ştie unde va duce traseul genetic. Între timp, pentru oricine are un stil de viață vindecător, convingerile negative trebuie depistate pentru a le face posibilă schimbarea. Este fascinant să descoperi că termenii pe care îi folosim pentru a ne descrie starea de conştiență, cum ar fi *alert, vigilent, lucid,* ne pot defini şi celulele. Aşa cum vom vedea în capitolul următor, rolul vindecătorului este mai uşor de adoptat atunci când înțelegi că doar amplifici unul dintre cele mai mari daruri ale naturii, înțelepciunea corpului.



Scanned with OKEN Scanner

## Capitolul 9

# Vindecătorul înțelept

Este un salt major să-ți dai seama că mintea şi corpul trebuie privite ca sistem unitar, remediind astfel segregarea lor. Dar putem face încă un salt să atingem un nivel mai profund al vindecării. Nu doar mai profund, dar şi mai uşor, mai natural. Acesta implică înțelepciunea corpului, pe care prea mulți oameni o ignoră sau nu cred în ea. Dacă mintea şi corpul ar fi fost parteneri într-o firmă de avocatură, plăcuța atârnată la uşă ar trebui să fie „Mintea & asociații", pentru că părerea generală este că mintea merită să fie partener principal.

Prin contrast, se presupune că trupul nu înțelege nimic. Imaginea din Cartea Genezei care îl arată pe Dumnezeu creându-l pe Adam din lut a avut un impact extrem, chiar dacă în subiectul nostru lutul înseamnă acum celule. Opreşte-te o clipă şi răspunde la următoarele întrebări:

- Care este mai inteligent, mintea sau corpul?
- Care este mai creativ?
- Care este mai înțelept?
- De care eşti mai mândru în acest moment?

Dacă gândeşti mai laudativ chiar în acest moment la adresa minții (oricine a trecut de 50 de ani se va recunoaşte aici) ai transpus în răspunsul tău idei preconcepute care trebuie revizuite. Inteligența corpului este cu milioane de ani mai veche şi mult mai profundă decât mintea rațională.



Scanned with OKEN Scanner

Corpul merită să fie egal în parteneriatul minte-corp. Rezultatul practic al înțelegerii acestui fapt este că devii un vindecător înțelept.

## Controlul exercitat de gazdă

Înțelepciunea corpului este omniprezentă. Oamenii de știință și oamenii obișnuiți și-au creat obiceiul de a-i atribui creierului rolul de sediu exclusiv al inteligenței. De acum știi cum funcționează autostrada informațională, știi că mesageria este un proces constant care implică 50 de trilioane de celule. Dar asta nu risipește considerația plină de adorație că procesul este direcționat în creier. La urma urmei, poate o celulă hepatică să compună Simfonia a VII-a a lui Beethoven? Poate un rinichi să înțeleagă $E=mc^2$ ? De fapt, corpul manifestă forme de inteligență care ridiculizează aceste două exemple.

De vreme ce subiectul nostru este vindecarea, să privim sistemul imunitar, jucătorul principal în procesul de protecție a corpului. În medicină se discută despre *controlul exercitat de gazdă*, care înseamnă că, după ce un agent patogen va pătrunde în corp, nu toți oamenii vor fi infectați, ci doar un procent dintre ei și alt procent va prezenta simptome de boală. Motivul pentru care nu se îmbolnăvesc toți oamenii este că organismul nostru gestionează un sistem de apărare dotat cu o multitudine de filtre, controlând orice element care intră în organism. Controlul exercitat de gazdă este un fenomen natural care debutează cu o serie de mecanisme de apărare fizică vechi de zeci de milioane de ani. O rană deschisă lăsată neacoperită, în contact cu aerul, îți oferă riscul unor invadatori patogeni, dar, dacă te gândești bine, plămânii sunt la fel de expuși la aer ca rana deschisă.


Scanned with OKEN Scanner

Diferența constă în faptul că sistemul respirator este căptușit cu mucus, care adună praful și microbii ca hârtia de muște. În plus, fiecare respirație pe care o faci urmează o cale lungă și întortocheată înainte de a atinge membranele delicate unde se efectuează schimbul de gaze (producerea oxigenului și eliminarea dioxidului de carbon) și toate aceste căi blochează și mai mulți invadatori.

Craniul și coloana vertebrală sunt sisteme de apărare formidabile, pentru că foarte puțini agenți patogeni pot ajunge în sistemul osos. Pielea este o barieră mult mai slabă, dar este mai puternică decât s-ar crede: uscăciunea suprafeței sale și sarea lăsată de transpirație nu sunt un mediu propice dezvoltării agenților patogeni. Acolo unde pielea are crăpături naturale, există alte mecanisme de apărare, cum ar fi fluxul lacrimal care adună mizeria de pe membrana ochilor sau aciditatea secrețiilor vaginale. Lacrimile, saliva și secrețiile nazale conțin lizozim, o enzimă care distruge membranele celulare ale bacteriilor.

Inevitabil, prima linie de apărare se dovedește insuficientă deoarece același proces evolutiv care creează mecanismele de apărare a provocat și apariția unor invadatori mai bine echipați. Când un germen patogen pătrunde în corp, de regulă ca bacterie sau virus, este necesară lupta corp la corp. Ne amintim imaginile video despre leucocitele care îi urmăresc, îi înconjoară și îi fagocitează pe invadatori. Celulele sistemului imunitar responsabile de acest proces sunt numite *macrofage* (celule mari cu rol de fagocitare). În spatele procesului, a cărui aparentă cruzime este comparabilă cu aceea a unui șarpe boa constrictor care-și înghite prada pe de-a-ntregul, se desfășoară un sistem de mesaje chimice extrem de complex. Vom dezvălui un singur aspect, pentru a putea dovedi că nu este o exagerare să atribui inteligență sistemului imunitar.



Scanned with OKEN Scanner

Să luăm cel mai simplu exemplu: răceala. Toată lumea presupune că a lua o răceală este un proces fizic. Persoana este expusă la virus, virusul pătrunde în sânge, de regulă pe căile respiratorii şi, pe măsură ce el se înmulţeşte, întâmpină rezistenţa sistemului imunitar. În cazul unui copil sau al unui adult sănătos, sistemul imunitar învinge. Fluxul sangvin este contaminat câteva zile cu toxine virale, precum şi cu reziduurile virusurilor moarte şi ale leucocitelor care i-au fagocitat. Într-o săptămână corpul este curăţat de invadatori, noi anticorpi sunt creaţi special împotriva virusului în cazul în care acesta va încerca să se furişeze din nou în organism, apoi omul îşi revine pe deplin.

Tot acest proces pare eminamente fizic, dar să analizăm momentul în care un singur virus de răceală (inhalat într-o zi răcoroasă de un copil de 9 ani pe drumul spre casă) se întâlneşte cu o singură celulă macrofagă, santinela sistemului imunitar. Lupta este pe cale să se declanşeze, dar asta nu se poate, înainte de a fi consultate două dosare cu informaţii. Unul dintre dosare conţine ADN-ul virusului, celălalt, ADN-ul copilului. Când se întâlnesc, dosarele efectuează un schimb de informaţii. Dacă virusul răcelii, unul dintre organismele cu cele mai frecvente mutaţii de pe Pământ, a adus ceva nou, celula macrofagă este derutată complet. Nu ştie ce să facă.

Pe moment deci cunoştinţele superioare ale virusului răcelii reuşesc să-şi atingă scopul, adică virusul să se înmulţească semnificativ în fluxul sangvin. Dar sistemul imunitar este de milioane de ori mai inteligent decât virusul răcelii şi rapiditatea adaptării lui la schimbare o depăşeşte pe a mutaţiei virale. Între timp, la sediul imunităţii — sistemul limfatic, care are căi separate de cele ale fluxului sangvin — a sosit un mesaj urgent. Celula macrofagă îi transmite

sistemului imunitar structura chimică exactă a particulei pe care n-o poate opri, de regulă o proteină.

De data aceasta, o celulă specială, cunoscută sub numele de limfocita B, studiază *hipermutația* şi produce, în stoc limitat, un anticorp specific programat să blocheze proteina şireată care i-a permis virusului răcelii să treacă de mecanismele de apărare ale organismului. Au fost necesare decenii de cercetări pentru a fi descoperite şi descrise aceste procese minuscule (care includ şi celulele T killer, limfocitele T helper etc.), dar ideea de bază este că organismul este echivalentul cunoaşterii şi aplicării cunoaşterii. Înțelepciunea corpului este reală, dar invizibilă. Nu are sens s-o diferențiem de înțelepciunea unui filosof, cugetător sau savant. Dacă se foloseşte de inteligență pentru a rezolva o problemă, acesta este semn al existenței conştiinței. La urma urmei, celulele imunitare pot identifica agenții străini, acționează cu un scop, inventează noi strategii de apărare, citesc şi primesc informații şi le interpretează exact. Chiar şi în creierul celor bolnavi de Alzheimer, Rudy şi echipa sa de cercetători au descoperit că plăcile senile nu sunt doar reziduuri chimice letale, ci au, de fapt, rolul de a proteja creierul împotriva infecțiilor cauzate de viruşi, de exemplu (vom prezenta într-un capitol viitor mai multe detalii despre această descoperire importantă). Ce alt cuvânt poate descrie mai bine toate aceste fenomene în afară de conştiință?

Cercetările medicale au adus servicii enorme investigând corpul la nivel microscopic, pentru că în viața de toate zilele, observăm doar reacțiile produse la nivel *macro*, de exemplu ceea ce remarcăm în sala de sport: transpirație, respirație îngreunată, ritm cardiac mai alert. Unele adaptări se petrec însă la nivel microscopic atunci când faci efort, cum ar fi procesul accelerat de pompare a oxigenului în



Scanned with OKEN Scanner

celulele musculare şi eliminarea toxinelor. Medicina a dedicat mii de ore de cercetare pentru a înţelege în detaliu capacitatea de adaptare. Dar abordarea holistică are ca obiect un mister mult mai mare: Cum de *ştie* corpul ce are de făcut?

Corpul tău foloseşte inteligenţa pe mai multe planuri simultan pentru a se menţine echilibrat, viguros, bine protejat, eficient, coordonat şi conştient de tot ce se întâmplă în trilioane de celule. Controlul exercitat de gazdă include totul. Mai mult, fiecare element este gestionat sincronizat, distributiv, 24 de ore pe zi. Mintea raţională nu este la fel de dotată ca înţelepciunea corpului. Ţine cont, măcar puţin, de lucrurile care îţi destabilizează corpul şi încetează să-i mai subminezi puterea.

**În spiritul cooperării**

Opţiunile care sprijină înţelepciunea corpului:

- Reducerea stresului
- Lupta împotriva inflamaţiilor cronice minore
- Activitatea fizică susţinută zilnic
- Evitarea aerului toxic, a hranei şi apei toxice
- Alimentaţia naturală bazată pe produse integrale
- Somnul adecvat în timpul nopţii
- Starea bună de spirit
- Momentele în care să fii singur şi liniştit pe parcursul zilei
- Menţinerea echilibrului interior, fără diversiuni exagerate
- Evitarea suprasolicitării sistemului nervos simpatic (Capitolul 5)
- Abordarea provocărilor cotidiene cu o atitudine de vigilenţă relaxată



Scanned with OKEN Scanner

Nu sunt surprinzătoare elementele de mai sus, dar vrem să subliniem două lucruri importante. În primul rând, mecanismele de adaptare ale corpului sunt programate să acţioneze în direcţiile prezentate în mod prestabilit. Cooperarea ta îţi sporeşte statutul sistemului minte-corp pe toate fronturile; inerţia ta îi diminuează acţiunea. Un somn bun în timpul nopţii nu pare să aibă cine ştie ce legătură cu imunitatea la răceală, rapiditatea reacţiei musculare, ritmul în care mâncăm şi ne săturăm sau cu creşterea în greutate. Dar, din perspectivă holistică, odihna adecvată afectează tot ce am enumerat mai sus.

Al doilea aspect semnificativ, care derivă din primul, este că nu poţi să alegi şi să te ocupi întâi de un lucru, apoi de altceva. Corpul tău acţionează pe toate fronturile permanent. În timp ce tu eşti preocupat fie să alegi spanac bio la supermarket, fie să găseşti timp ca să mergi la sala de sport, tot ce laşi nerezolvat este resimţit totuşi la nivel celular.

O reacţie naturală la toate aceste lucruri este „nu mă pot ocupa de toate lucrurile deodată". Foarte adevărat, dar acesta este marele eşec dacă ne raportăm la abordarea holistică a sănătății. Soluționezi toate problemele pe rând, omițând mereu câte ceva. În depăşirea acestui obstacol trebuie să intervină înțelepciunea minții nu cu liste obositoare de bune intenții, ci printr-o modalitate cu adevărat holistică de a spori înțelepciunea corpului.

## Povestea lui Britt. Începutul înțelepțirii

Britt este o suedeză frumoasă cu părul blond; pare mult mai tânără decât este la cei 48 de ani ai săi. Până acum câţiva ani, oricine i-ar fi cunoscut viaţa ar fi considerat-o incredibil de norocoasă. Pe lângă frumuseţea fizică, avea o viaţă de

familie împlinită, era căsătorită cu Poul, un investitor de succes care emigrase în SUA pe la 20 de ani (Poul se îndrăgostise de Britt după ce se stabilise în SUA şi divorţase de prima soţie pentru ea.) Au împreună trei copii, mari acum, departe de casă; toţi au muncit mult ca să poată învăţa şi să aibă o carieră. Poul fusese un tată devotat şi copiii se dovediseră a fi fericiţi şi silitori la şcoală.

În urmă cu cinci ani, pe neaşteptate, când familia se reunise pentru Ziua Recunoştinţei, Poul a anunţat că părăsea căminul. „N-o mai iubesc pe mama voastră“, a declarat el fără echivoc. „E mai bine pentru întreaga familie să ne despărţim.“

Ce a devastat-o pe Britt n-a fost doar vestea şocantă. „A făcut acest anunţ în prezenţa copiilor, nu doar a mea. Şi cu mult calm şi convingere.“

Au urmat certurile şi lacrimile. Copiii ţineau partea unuia dintre părinţi — cele două fete o învinuiau pe Britt că nu-l făcuse pe tatăl lor fericit, în vreme ce băiatul încerca s-o protejeze. Dar Poul era hotărât. El închiriase deja un apartament în apropiere şi, spre uimirea soţiei, propusese ca vieţile lor să se desfăşoare ca înainte, să rămână o familie unită, cu aceleaşi activităţi de până atunci, singura excepţie fiind că el urma să locuiască în altă parte.

O lună sau două, Britt s-a supus acestei situaţii. Era o femeie pe picioarele ei, lucra pentru o firmă de relaţii publice. „Nu puteam să las totul baltă şi să clachez“, a spus ea. Deci Poul a obţinut ce dorise. Se mutase de acasă, dar apărea la cină sau să-şi vadă copiii ori de câte ori voia. Când Britt a cerut o explicaţie pentru această schimbare de atitudine, el a mărturisit că-şi pierduse încrederea în ea. În urmă cu câţiva ani, când se aflase într-o delegaţie, ea nu răspunsese la telefonul din camera de hotel, noaptea târziu. Poul era sigur că soţia îl înşelase.



Scanned with OKEN Scanner

În ciuda hotărârii sale de a nu claca, Britt se simţea tot mai neliniştită şi motivul principal care-i declanşase anxietatea era foarte simplu, teama de singurătate. În cele din urmă, incapabilă să doarmă din pricina temerilor din timpul nopţii şi a faptului că-şi pierduse busola, a apelat la un psihoterapeut. Acesta i-a prescris calmante, întrebând-o dacă avea idee de ce o neliniştea atât de mult singurătatea. Ea n-a ştiut ce să răspundă şi a fost de acord să continue terapia — ştia că pastilele nu erau o soluție.

În lunile care au urmat, a ieşit la iveală un tipar. Timp de 20 de ani, Britt se sacrificase pentru a putea fi o soție, mamă şi femeie de carieră perfectă. Povara aceasta multilaterală n-o deranja; de fapt, era mândră de succesul ei. Dar psihologul i-a dezvăluit un lucru şocant.

„Te-ai neglijat prea mult", i-a spus el.

„Cum vine asta?", a întrebat ea.

„Te-ai abandonat, ocupându-te mai degrabă de nevoile celorlalţi", i-a răspuns el.

Britt a fost pe punctul de a răspunde că acesta este rolul femeii, dar s-a oprit în schimb şi a reflectat. „Tot ce am făcut a creat o familie unită. De Crăciun sau de ziua mea, toţi îmi spuneau că eram centrul în jurul căruia gravita totul — o stea călăuzitoare".

Britt a început să plângă, şi asta nu era surprinzător. Pentru că ocupase rolul central al vieţii de familie, Poul îi subminase siguranța de sine, spunându-i că n-o mai iubea. O făcuse să se simtă insignifiantă.

Psihologul i-a spus: „Te-ai adaptat la altă persoană, lucru care se întâmplă în toate căsniciile, şi aşa şi trebuie. Dar în cazul tău, s-a petrecut dintr-o singură parte: soţul tău dădea tonul lucrurilor. El deţinea toată autoritatea. Simţindu-se stăpân pe situaţie, s-a mutat ştiind că vei ceda".

Au discutat mai mult despre lucrurile la care renunţase Britt de-a lungul anilor, inclusiv la stima de sine, demnitate, dreptul de a lua singură decizii. Povestea ei este a unei femei care îşi recalibra viaţa după o despărţire dureroasă — o parte semnificativă a poveştii —, dar, într-o zi, Britt a pus o întrebare crucială: Cum te regăseşti după ce te-ai abandonat?

Terapeutul a rămas surprins: „Te interesează asta cu adevărat?" a întrebat-o el. În practica lui profesională de consilier de cuplu, se axa de obicei pe stabilirea unei punţi între cei doi membri, pe depăşirea sentimentelor de trădare şi dezamăgire şi pe recuperarea emoţională. Aceste lucruri durează ani şi nu toată lumea trece cu bine prin procesul de recuperare.

„Ai spus că m-am abandonat", a insistat Britt. „Vreau să mă regăsesc".

Britt voia să redevină un întreg, să recâştige o viaţă interioară care nu depindea de renunţarea la putere, la stima de sine şi la libertatea de a avea opinii şi convingeri. Era în căutarea eului interior. Dar care eu? Există câteva versiuni posibile de eu cu care poţi să te identifici, iar modul în care ţi se va desfăşura viaţa depinde de ce tip de eu vrei să consolidezi. Eul este un cuvânt mai înşelător decât îşi imaginează majoritatea oamenilor. Să analizăm patru posibilităţi.

*Eul exterior* este persoana socială cu care ne identificăm atunci când ne concentrăm pe elementele apreciate de societate, cum ar fi statutul financiar, cariera, zona în care locuim, o casă impresionantă etc. Eul este etichetat în funcţie de aceste lucruri, de exemplu: un medic chirurg de rasă caucaziană, origine anglo-saxonă şi religie protestantă, care deţine un cabinet pe

Park Avenue, un portofoliu impresionant şi o soţie influentă defineşte un eu diferit de cel al unei mame singure, de origine latină, cu o slujbă modestă, care depinde de tichetele de masă.

*Eul intim* eşti tu în spatele uşilor închise. Eul intim se identifică astfel cu sentimente şi relaţii. Valorile cele mai importante în acest caz sunt o căsnicie fericită, o viaţă sexuală satisfăcătoare, copii pe care îi iubeşti şi de care eşti mândru etc. Dezavantajele sunt încercările sufleteşti şi nefericirea care apare în viaţa oricui. Eul este privit prin prisma speranţelor şi temerilor de zi cu zi, care pentru unii înseamnă o existenţă în nesiguranţă, anxietate, depresie şi visuri spulberate de care nu putem scăpa.

*Eul subconştient* este totalitatea elementelor pe care nu le conştientizăm. Este guvernat de instincte şi impulsuri, pe care mulţi oameni vor să şi le reprime. În cea mai nocivă versiunea a sa, eul subconştient a fost denumit „umbra"; acolo sălăşluiesc cele mai urâte trăsături omeneşti, cum ar fi furia, violenţa, invidia, răzbunarea şi teama existenţială profundă. În raport cu „eul umbră", oamenii au opţiunea de a ascunde partea lui întunecată sau de a încerca s-o transforme în lumină. Artiştii, muzicienii şi poeţii aleg a doua variantă. Ei abordează bagajul eului subconştient nu ca domeniu înfricoşător, ci ca sursă de creativitate care stă să apară.

*Eul superior* este eul care aspiră să se ridice deasupra conflictelor şi confuziei cotidiene. Experienţa ne învaţă

că versiunile celelalte ale eului–exterior, intim sau subconştient — sunt permanent în conflict. De aceea civilizația umană este atât de nesatisfăcută, ca să folosim un termen freudian. Erupţiile subconştientului produc războaie, crime şi violență. Nefericirea personală umbreşte succesul social. Arta oferă imense posibilități de creativitate, dar foarte puțini oameni sunt capabili să se bucure de aceste avantaje. În tradițiile de înțelepciune ale lumii, lupta dintre atât de multe conflicte nu poate fi câştigată prin încrâncenare. Eul trebuie să abandoneze orice revendicare de ego social sau intim pentru a atinge nivelul superior al conştiinței.

Împotmolirea lui Britt în conflict nu este ieşită din comun. O criză asemenea celei în care o aruncase soțul ei creează multă confuzie şi chin, dar activitățile de zi cu zi maschează această situație de conflict. Nici alegerile pe care le-a făcut Britt nu sunt neobişnuite. Prețul unui eu exterior care să arate perfect în ochii lumii a fost renunțarea la forța eului intim, subconştient şi superior. Neobişnuit este că Britt a ajuns să înțeleagă acest lucru la foarte scurt timp după ce soțul ei părăsise căminul.

Psihoterapeutul a încurajat-o: „Oricare ar fi fost lucrul la care ai renunțat, îl poți recăpăta. Este o călătorie de revenire la sine şi recuperare a fragmentelor pe care le-ai abandonat pe parcurs".

Tradițiile de înțelepciune ale omenirii, pe care le vom denumi simplu tradiții ale conştiinței superioare, confirmă acest lucru: înțelepțirea începe odată cu recunoaşterea faptului că sistemul minte-corp nu este un domeniu exclusiv al celulelor, al țesuturilor sau al organelor, nici al gândurilor, al sentimentelor sau al senzațiilor. El este uniunea dintre

Scanned with OKEN Scanner


corp, minte şi spirit. Dacă te îndrăgosteşti, se declanşează în tot corpul o reacţie biologică specifică iubirii. Tot astfel, există şi o manifestare biologică a anxietăţii, a depresiei sau a fericirii. Abordarea holistică este fundamentată pe acest fapt, dar întregul adevăr pe care îl conţine este greu de cuprins: există o serie de manifestări biologice care răspund nevoilor din fiecare moment. Celulele tale ştiu ce au de făcut în orice situaţie, lucru care, în natură, este echivalentul celui mai uimitor nivel de inteligenţă.

Eul cu care te identifici este ca o lupă care adună razele solare într-un singur punct. Eul tău interpretează fiecare experienţă personalizând-o. Eul este un mănunchi de speranţe, temeri, dorinţe şi visuri. Eul adăposteşte amintiri pe care nu le mai are nimeni şi în compartimentele memoriei sunt stocate obiceiurile, convingerile, traumele sau influenţele formative. Această diversitate este derutantă, de aceea aforismul „cunoaşte-te pe tine însuţi" subliniază de fapt rostul vieţii — până nu afli de unde provine eul, nu vei descoperi cine eşti cu adevărat.

Britt a luat în serios „călătoria de revenire la sine". Cu toate avantajele vieţii ei exterioare, n-a putut învăţa cel mai elementar lucru, acela de a trăi singură. Pentru că nu mai avea cui să-şi dedice devotamentul, Eul era pentru ea o perspectivă terifiantă. Procesul de vindecare implica un efort la nivel subconştient, acolo unde stau la pândă demonii, dar şi copilul rănit. Călătoria lui Britt din următorii cinci ani a parcurs etapele de mai jos.

*Depăşirea stării de anxietate.* Britt se bizuise pe calmante la început, dar renunţase la ele cu ajutorul terapiei şi, cel mai important, practicând tehnici de meditaţie şi yoga.

*Dobândirea siguranței de sine.* Britt îi spusese lui Poul că nu mai putea veni în vizită, pretinzând că viața de familie se desfășura normal. (A ieșit repede la iveală că soțul ei avea o prietenă.) Britt a înaintat actele de divorț în propriile-i condiții și în propriul ritm, fiindu-i necesari doi ani până să se simtă sigură pe ea.

*O nouă relație.* Britt a început să se vadă cu alte persoane, o experiență ciudată pentru o femeie care nu mai făcuse asta de 25 de ani. Și-a descoperit dorința de a fi din nou fericită și, în această etapă a călătoriei, a început să danseze, o pasiune a ei încă din adolescență, creându-și un cerc de prieteni în afara cuplurilor pe care le cunoștea și Poul.

*Găsirea unei căi spirituale.* Britt a acordat tot mai multă atenție ședințelor de meditație, explorând sfere mai înalte decât reducerea stresului, relaxarea sau sănătatea. A înțeles în profunzime lecția de viață a abandonului de sine — devii inconștient. În spatele fricii sale de singurătate era un soi de amorțeală. Viața ei activă, aglomerată, plină de succes îi absorbea toată energia. În adâncul ei nu se clintea nimic. Femeia din forul ei interior era blocată și stătuse așa ani la rând.

Cu toții ne regăsim în povestea lui Britt, nu neapărat în detalii exacte, ci mai degrabă în călătoria de reîntoarcere pe care trebuie s-o facem dacă vrem să ne vindecăm. Eul trebuie trezit la posibilitatea unei existențe vibrante și, în acest stadiu, lumina conștientizării de sine este adevăratul tămăduitor. Când duci o viață conștientă, experiențele de mai jos sunt posibilități reale, care pot avea loc oricând.

**Bogăţiile unei vieţi conştiente**

Toate posibilităţile pe care le poţi avea astăzi:

- Ajuţi pe cineva.
- Observi ceva frumos.
- Spui sau faci ceva din bunătate.
- Oferi ajutor cuiva care are nevoie.
- Zâmbeşti pentru a-ţi arăta recunoştinţa.
- Ierţi greşelile neînsemnate.
- Faci pe cineva să râdă.
- Ai o idee cu totul nouă.
- Găseşti soluţia unei probleme.
- Creezi o relaţie apropiată cu cineva.
- Meditezi.
- Îţi oferi momente în care să fii singur, preţuind intimitatea.
- Ridici moralul cuiva.
- Îţi place să te joci şi îţi rezervi timp pentru asta.
- Te plimbi în natură şi te simţi revigorat.
- Te angajezi în activităţi fizice care te revigorează.
- Respecţi spaţiul altor persoane din proprie iniţiativă.
- Te simţi uşor şi vioi.
- Te simţi înălţat spiritual.
- Ai momente de bucurie pură.
- Nutreşti sentimente pozitive faţă de altă persoană.

Nu mai este nevoie să explicăm de ce sunt de dorit aceste experienţe. Faptul că toate creează momente de fericire este evident. Întrebarea este *cum* le creăm. Fiecare versiune a eului are un punct de vedere diferit şi propriile-i obiective.

*Eul exterior* nu vrea să privească în interior, pentru că ţelul său este să atingă fericirea prin succes social şi acumulare de bani, bunuri materiale, statut social etc. Eul

intim este îndreptat în interior, resimțind suișurile și coborâșurile stărilor emoționale. El vrea să atingă fericirea prin prevalența plăcerii asupra durerii. Fericirea perfectă ar fi o stare de plăcere permanentă. Cu toții știm cât este de nerealist acest scop și că nu va fi atins niciodată. Dar că mai mulți oameni depun mult efort, timp și energie, făcând totul pentru a câștiga mai multe lucruri pozitive decât negative, oricum ai defini acești termeni.

*Eul intim* poate simți unele dintre aceste bogății ale vieții conștiente, de vreme ce eforturile noastre de a fi iubitori sau buni, de exemplu, își au deseori rădăcinile în viața emoțională. Ne simțim bine când suntem buni și iubitori; cei mai mulți dintre noi se bucură de această experiență. Dar există limite. Eul intim este egoist și nesigur. Dacă i se oferă ocazia de a alege între fericirea sa sau fericirea altei persoane, o va alege pe prima. Dacă persoana iubită își retrage afecțiunea, așa cum Poul și-a retras-o față de Britt, eul intim resimte pierderea și durerea. Perspectiva unei existențe plăcute a dispărut ca prin farmec, cel puțin pentru un timp.

*Eul subconștient* este o parte misterioasă a psihicului, o parte ascunsă de care cei mai mulți oameni se tem. Cine știe care îi este scopul, ce-i trebuie ca să fie fericit? Cel mai mare conflict în psihologia modernă are legătură cu acest subiect. Sigmund Freud a ajuns la concluzia că subconștientul ține de domeniul numit *id*, o forță primară care nu poate fi stăpânită. Idul nu poate fi înfrânat de vină sau rușine. Regulile sociale nu-l ating. Un copil de doi ani care are o explozie de furie într-un magazin este un exemplu pur al idului dezlănțuit. Copilul nu resimte nicio oprelişte în a-și manifesta furia; lui nu-i pasă dacă rănește sau stânjenește. Această izbucnire, ca și idul în general, nu este imorală, nici măcar egoistă. Idul este pur și simplu imposibil de strunit

şi ne temem deseori de sălbăticia lui; Freud a descoperit că toate forţele întunecate — ura, agresivitatea, apetitul sexual, ispita morţii şi a violenţei — sălăşluiesc în subconştient.

Numai că celebrul lui discipol, psihanalistul elveţian Carl Jung, a contestat această teorie şi, în cele din urmă, a desfiinţat în întregime ipotezele lui Freud. Conflictul de idei dintre cei doi psihanalişti este complicat, însă una dintre chestiunile esenţiale a fost convingerea lui Jung că subconştientul nu acoperă doar forţele întunecate, ci o mulţime de modele sau şabloane comportamentale pe care Jung le-a denumit arhetipuri. Specia umană împărtăşeşte aceste şabloane în *subconştientul colectiv*. Ca dovadă, Jung a subliniat că toate tipurile de societate au eroi, mituri, zei, călătorii spre lumină, misiuni, modele de masculinitate sau feminitate şi multe altele. El recunoaşte că subconştientul poate erupe provocând războaie şi violenţă, dar pentru Jung ele sunt expresia unui singur arhetip (de exemplu, Marte, zeul războiului). Însă, în sistemul arhetipurilor există şi Venus, zeiţa romană a dragostei.

Jung a lucrat îndeaproape cu Freud între 1907 şi 1913, dar, în timp, relaţia dintre ei a devenit tot mai tumultuoasă. După separarea de Freud, Jung a început să elaboreze *Cartea roşie*[*] (sau *Liber Novus*, *Cartea nouă*) considerată de mulţi o capodoperă. Cartea se bazează în mare parte pe visele intense, deseori tulburătoare, din timpul nopţii, pe care Jung le avusese când fusese ofiţer în armata elveţiană. Mulţi sunt de părere că avusese experienţa viselor lucide — fenomenul de trezire în vis — pe care şi le nota într-un jurnal, unde îşi detalia povestirile cu o frumoasă caligrafie, însoţite de ilustraţii de o calitate impresionantă. Jung credea că visele îi dezvăluiau activitatea subtilă a subconştientului, pe care o înregistrase timp de 16 ani.

---

* Apărută la Editura Trei, în 2011.

Înainte de a muri, în anul 1961, Jung i-a declarat unui reporter:

„Analiza imaginilor mele interioare a fost cea mai importantă perioadă a vieţii mele. Totul a derivat din asta. Întreaga mea existenţă a fost dedicată elaborării fluxului care a erupt din subconştient şi m-a inundat ca un râu enigmatic ameninţându-mi echilibrul. Acela era material pentru mai multe vieţi. Ceea ce a urmat a fost doar clasificare, elaborare ştiinţifică şi integrare în viaţă. Dar începutul spiritual, care îngloba totul, a fost atunci".

*Cartea roşie*, scrisă de mână între anii 1915 şi 1930 şi legată în piele de Jung însuşi, a fost publicată abia în anul 2000. (Reproduceri ale cărţii, inclusiv ilustraţiile elaborate, sunt disponibile online gratis, în format PDF.) Diverşi adnotatori, cum ar fi traducătorul ei, Sonu Shamdasani, privesc această carte ca fiind încercarea complexă a lui Jung de a-şi salva sufletul printr-un dialog cu propriul *subconştient*, pe care îl denumea „spiritul adâncului". Există şi teorii potrivit cărora *Cartea roşie* este rezultatul unei izbucniri psihotice în urma despărţirii de Freud. Adepţii săi susţin că Jung şi-a examinat cu curaj propria psihoză, fără ocolişuri, înfruntând ceea ce a descoperit în adâncul psihicului cu ajutorul viselor, devenind astfel mai puternic şi mai complet.

Acest conflict esenţial dintre idul lui Freud şi arhetipurile lui Jung a influenţat major domeniul ştiinţific al psihologiei decenii la rând şi nici azi subiectul nu e lămurit. Poate că nu va fi niciodată, dar orice om în viaţa de zi cu zi se întâlneşte cu dorinţa, pofta, furia sau cu tentaţia violenţei care provoacă izbucniri pe care nu şi le doreşte nimeni. Eul

exterior devine mai puternic înăbuşind eul subconştient. De fiecare dată când mergi la serviciu, devii eul tău exterior, la fel ca toată lumea din jur. Manifestările inacceptabile, cum ar fi hărţuirea sexuală sau ostilitatea făţişă sunt, pe cât posibil, ţinute în frâu. Corolarul acestei lungi descrieri este că eul subconştient nu se dezvăluie în experienţele de zi cu zi. Dacă, aşa cum spunea Jung, am putea găsi ceva frumos sau satisfăcător în explorarea subconştientului, puţini oameni s-ar încumeta să deschidă acea uşă.

Dar ce ne rămâne atunci? Numai eul superior poate avea acces la experienţele multiple pe care le numim *viaţă conştientă*. Scopul lui este să trăiască în lumina conştienţei, ceea ce nu implică o plăcere continuă. Conştienţa este nefiltrată şi liberă. Deschiderea ei spre orice experienţă înseamnă a te lăsa în voia destinului. Dar cei care au făcut acest pas — cei mai mari înţelepţi ai lumii, sfinţii sau liderii spirituali ai oricărei culturi — declară că eul superior este real, de fapt, este singurul eu real. Toate celelalte versiuni sunt înşelătoare. Ele fac promisiuni deşarte, suferă de nesiguranţă, se tem de pierderea controlului, adăpostesc demoni ascunşi şi, în cele din urmă, nu pot atinge o stare permanentă de fericire.

Britt a descoperit aceasta, trecând printr-o criză personală. Ea este una dintre numeroasele persoane care au ales să urmeze o altă cale, aceea a descoperirii eului superior. Ea se află într-o călătorie vindecătoare, pentru că acolo s-a regăsit pe sine în momentul crizei. Dar nu e nevoie de o criză pentru a începe această călătorie. În fiecare zi, singurul lucru fără de care nu putem trăi — sinele — este schimbător şi nu ne putem bizui pe el. Poate nu ne dăm seama de asta, dar ne schimbăm permanent opţiunile şi convingerile. Eul exterior ne îndeamnă să muncim, să ne distrăm la o petrecere ori să cumpărăm o casă nouă. Eul intim ne revendică

în chestiunile sufleteşti, în momentele de anxietate sau depresie sau în viaţa de familie. Eul subconştient face doar ce vrea; indiferent cât de mult am încerca să-l strunim, cu toţii am avut experienţa dorinţei sexuale, a furiei extreme sau a unui coşmar. Poate coşmarul este cel mai pur contact cu partea întunecată a subconştientului.

Instabilitatea şi imprevizibilitatea sinelui, eul pe care îl luăm ca atare, este provocarea supremă a vindecării. Un lucru care pare atât de simplu — să te dai din calea sistemului minte-corp ca el să se poată vindeca — se dovedeşte a fi cel mai dificil. Înțelepciunea corpului este incredibilă, dar noi o subminăm prin stresul şi imprevizibilitatea existenței cotidiene. În loc să avem o relație sănătoasă cu sinele, ne întrebăm permanent cine suntem. Ne aruncăm în situații pe care nu le putem gestiona şi în relații pline de conflicte ascunse. Încercările de a ne păstra controlul sunt temporare şi numai parțial eficiente. Dacă reuşim să ne controlăm perfect, prețul este plătit prin sentimentele negative pe care ni le reprimăm.

Pe scurt, situația este haotică. Pentru a deveni un înțelept vindecător de sine, trebuie să rezolvi situațiile create de eu şi multiplele lui probleme. Dar cum poate fi eul parte a soluției când este în acelaşi timp sursa atâtor răni? A cere sinelui să se vindece este ca şi cum ai cere unui chirurg să-şi taie singur apendicele. Nu mai este nevoie s-o spunem, cei mai mulți oameni nu rezolvă acest paradox — îşi duc viețile an după an cu un eu care se adaptează atât cât poate. Trec prin experiențe diverse. Uneori se întâmplă lucruri bune, alteori rele. În final, oamenii ating o stare de sănătate şi de bunătate aparent lipsită de logică. Se complac cu ce au.

În capitolul următor vom analiza dacă acest rezultat aleatoriu poate fi schimbat. Trebuie să existe o cale mai bună şi de fapt chiar există.



Scanned with OKEN Scanner

## Capitolul 10

# Sfârşitul suferinţei

Dacă sinele vindecător ar putea să curme suferinţa, ar părea miraculos. Orice om întâlneşte pe parcursul vieţii durerea şi latura ei mentală, suferinţa, odată cu ea. Nimeni nu scapă de drama interioară a psihicului, indiferent cât de fericit este la suprafaţă. (În capitolul precedent am discutat modul în care Jung şi-a confruntat deschis propria dramă interioară.)

Ne-am bazat abordarea holistică pe stilul de viaţă vindecător, în care conştientizarea de sine este prioritară. În esenţă, nu poţi vindeca lucrurile de care nu eşti conştient. Juriile oferă adesea premii mari pentru durere şi suferinţă, dar cele două nu sunt sinonime. Poţi să ai o durere fizică acută la care să te adaptezi psihic şi aceasta reduce gradul de suferinţă mult mai mult decât dacă nu te adaptezi.

Simpla anticipare a unor evenimente viitoare neplăcute creează un nivel de stres în sistemul minte-corp care creează durere fizică (de exemplu, o întâlnire importantă cu un şef având ca subiect performanţa ta profesională poate provoca dureri în piept, cefalee, durere lombară, tulburări de digestie). Când apar aceste simptome, unii oameni au şi experienţa suferinţei mentale, cum ar fi teamă, nelinişte sau depresie. Alţii, nu. Cu alte cuvinte, suferinţa este un element mai personal şi mai înşelător ca durerea fizică, pe care o sesizăm cu toţii. Este de prea puţin folos să crezi că persoanele care ştiu că suferă se simt mai rău decât cele care îşi neagă suferinţa. Din nefericire, aceasta este o convingere



Scanned with OKEN Scanner

foarte răspândită. Ideea că „ce nu ştii nu te face să suferi" îţi dăunează pe termen lung. Teama este de multe ori manipulată de amintiri subconştiente ale durerilor şi suferinţelor din trecut, care pot să provoace suferinţe mai mari în viitor.

Suferinţa este un subiect dificil pentru cei mai mulţi dintre noi, dar există multe informaţii peste tot în lume care arată că între fericire şi anumite grade de suferinţă există o legătură. Sondajul Gallup, instrument de estimare cunoscut datorită statisticilor politice, analizează date globale referitoare la gradul de fericire a oamenilor. Acest lucru se stabileşte în două moduri: fie li se cere respondenţilor să-şi estimeze propriul grad de fericire, fie li se pune o întrebare simplă: Cu o zi înaintea interviului, respondentul a râs sau a zâmbit mult? Cel mai înalt nivel de fericire al sondajului Gallup este „a prospera", iar în SUA, potrivit sondajelor actuale, numai 51% dintre cetăţeni consideră că prosperă, plasându-se pe locul 14 din 142 de state analizate. Numai 4% dintre americani au răspuns că sufereau, în vreme ce 45% au raportat că făceau eforturi să răzbată. (Prin contrast, în India, care se află pe locul 127 în estimările sondajului privitor la starea de fericire, numai 8% dintre cetăţeni consideră că le merge bine şi un procent majoritar raportează greutăţi.) S-ar putea, în opinia unor specialişti, ca oamenii să-şi supraestimeze nivelul de fericire dacă ţinem cont de cauzele ascunse sau nemărturisite ale nefericirii. Aproximativ un american din cinci trece printr-o criză de depresie severă pe parcursul vieţii. Se ştie că violenţa domestică este rareori raportată şi aparţine categoriei de factori pe care medicina convenţională nu o ia în calcul. Chiar şi în statele cu cel mai înalt nivel de raportare a stării de fericire, Danemarca şi Norvegia, unde 68% din oameni se declară fericiţi, 30% întâmpină greutăţi. În concluzie,



Scanned with OKEN Scanner

există milioane de oameni în SUA care au nevoie urgentă de ajutor pentru a se salva de nefericire, indiferent că asta ar implica încheierea unei relații toxice ori abandonarea unei slujbe care le afectează sănătatea.

La sfârşitul capitolului anterior, am prezentat o nouă posibilitate, eul superior, care dezvoltă potențialul capacității conştiinței. Cuvântul „superior“ are o conotație spirituală pe care trebuie s-o explicăm înainte de a continua. Separarea corpului de minte este artificială, iar dovezile medicale susțin viguros fuziunea lor într-un sistem unitar. Asta, cel puțin, pare să fie limpede. Conştiința „superioară“ este capabilă, se pare, să atingă domeniul divinității, al spiritului şi sufletului, elemente cu care medicina nu are nicio legătură. Toate spitalele au un preot, dar el nu se află în sala de operații alături de medici.

Pentru ca sinele vindecător să poată aduce sfârşitul suferinței, o altă barieră trebuie îndepărtată, pentru că meditația, acum un domeniu larg acceptat, întrebuințează practici spirituale. Ar fi bizar să vedem vedete de televiziune cum ar fi Dr. Oz sau Dr. Phil, apărând alături de Dr. Buddha, dar este complet plauzibil. Buddha a oferit o soluție la suferință bazată pe conştiință, nu pe invocarea lui Dumnezeu, a spiritului sau sufletului. Meditația este o terapie fundamentată pe conştiința de sine. Tot ce se întâmplă atunci când meditezi (te rogi, practici yoga sau te concentrezi) se înregistrează în activitatea celulară, întâi în creier, apoi în tot corpul.

Acest lucru conduce la o concluzie simplă, dar fermă: curmarea suferinței este o soluție a conştiinței la o problemă a conştiinței. Nimeni nu suferă pentru că simte durere. Suferința este o interpretare bazată pe toate elementele despre care am discutat: convingeri, obiceiuri, influențe



Scanned with OKEN Scanner

formative şi lupta dintre a acţiona în mod conştient sau în mod automat. Dacă îţi schimbi interpretarea, gradul de suferinţă se va modifica. Eul superior reprezintă o schimbare majoră la nivelul interpretării propriei persoane. Când te identifici cu eul superior descoperi cauza suferinţei, pentru că descoperi în forul tău interior că următoarele afirmaţii sunt adevărate:

- la un nivel al conştiinţei nu există suferinţă; experienţele dureroase sunt înregistrate, dar nu persistă sub formă de suferinţă;
- durerea fizică există ca senzaţie, dar este un semnal al vindecării, nu o pacoste.

Sursa suferinţei este şi sursa vindecării: conştiinţa. Nu negăm beneficiile aduse de studiile ştiinţifice privind durerea şi necesitatea de a ne elibera de durere fizică. Prima întrebare pe care un medic i-o pune pacientului este: „Unde te doare?" Scopul amândurora este eliminarea durerii. Obiectivul acestui capitol este eliminarea suferinţei, care nu se poate realiza decât la nivelul conştiinţei. (Dr. Buddha ar confirma acest lucru.)

## Paradoxul durerii

Puţini medici sunt specializaţi în domeniul durerii. Pentru un medic obişnuit, durerea este ceva ce trebuie înlăturat, nu înţeles. Dar, dacă încerci să înţelegi mecanismele durerii fizice, tabloul nu e deloc simplu. Uneori, durerea este ca o pietricică strecurată în pantof, pe care o scoţi imediat ca să elimini sursa disconfortului sau o problemă dentară, care te face să alergi la stomatolog. Dar, alteori, durerea fizică nu este imediată sau uşor de remediat. De fapt, durerea care



Scanned with OKEN Scanner

semnalizează o afecţiune gravă undeva în corp este deseori ultimul simptom care apare. Multe dintre bolile frecvente pe care medicina încearcă să le vindece, cum ar fi bolile de inimă sau cancerul, pot să se dezvolte ani la rând fără să se trădeze prin simptome de durere. La apariția ei, momentul prevenirii este mult depăşit.

Să luăm în considerare vârsta, care, de regulă, aduce cu sine o serie de dureri. Ele nu trebuie însă neapărat să se transforme în suferință, dar, atunci când se întâmplă aşa, convingerile individului sunt miezul soluţiei. Într-o societate în care se cheltuiesc miliarde de dolari pe analgezice şi suferința este un subiect cu care celor mai mulți dintre oameni le este greu să se confrunte, convingerile îşi exercită puterea ascunsă. Lanţul tipic al raționamentelor este următorul:

- durerea creează suferință;
- cu cât este mai intensă durerea, cu atât mai mare este suferința;
- pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne aşteptăm să apară dureri fizice;
- în concluzie, bătrânețea aduce cu ea un grad ridicat de suferință.

Acestea sunt convingeri care au o legătură nesigură cu realitatea, dar, dacă le hrăneşti suficient de puternic, sistemul minte-corp le transformă în realitate. Pentru început, oamenii trebuie să-şi revadă convingerea că durerea echivalează cu suferința. Durerea în sine este ceva ce, deseori, putem depăşi sau ignora. Expresia „fără chin nu e răsplată", proprie sportivilor, este un exemplu excelent. Atleții maratonişti se supun de bunăvoie la încercări de a depăşi un nivel semnificativ de durere, pentru a atinge obiectivul mai

înalt al victoriei. Dorința de a învinge poate să devină atât de importantă încât să fie tolerate afecțiuni grave care pun viața în pericol, cum ar fi traumele cerebrale repetate în box, fotbal sau rugby, fenomen prezent chiar și în liga de juniori, punând în pericol sănătatea copiilor în viitor.

În panica societății de a transforma durerea în inamic, conștientizarea durerii și a disconfortului, principalul scop al corpului când emite semnale de durere, este plasată în plan secund sau ignorată total. Aceasta arată faptul că prioritățile noastre sunt confuze. Lipsa semnalelor de durere ale corpului nu este deloc benefică. Există o afecțiune congenitală care privează individul de orice senzație de durere și cei care suferă de această boală percep viața de zi cu zi ca pe o continuă primejdie.

Unul dintre pacienții cu această afecțiune, numită insensibilitate congenitală la durere (ICG), este Jason Breck (îi vom atribui un nume fictiv). Această boală este extrem de rară, existând doar 20 de cazuri înregistrate în literatura medicală. Părinții lui Breck au descoperit boala fiului lor când, în copilărie, și-a mușcat limba retezând-o la jumătate. Intervievat la maturitate, Breck își amintea: „Îmi vine în minte un incident când mi-am rupt piciorul de ziua mea. Era umflat și vânăt, așa că am luat o bandă de scotch, mi-am bandajat piciorul și mi-am pus gheata, fără să-mi întrerup activitatea din ziua respectivă". Un timp au existat dubii că această afecțiune ar fi reală, dar acum se știe că ICG este rezultatul mutației unei singure gene (SCN9A) și, încă și mai uimitor, că o moleculă este responsabilă de controlul durerii. Mecanismul are legătură cu faptul că gena SCN9A este localizată pe neuronii care provoacă senzația de durere.

Pentru că boala implică și insensibilitate termică, persoanele care suferă de ICG sunt înconjurate de pericole de



Scanned with OKEN Scanner

care noi suntem feriți. Breck spunea: „Trebuie să fii extrem de precaut în toate activitățile de zi cu zi pentru a evita răni grave". Fără semnalele durerii, trebuie dezvoltate alte strategii pentru a conștientiza că ești rănit. Simțul tactil nu este afectat de regulă, așa că senzația de apăsare sau o lovitură bruscă poate fi un indiciu. Dar și aici există o doză de pericol. În copilărie, Breck se distra, izbindu-și capul de perete, ca să simtă vibrațiile care îi făceau plăcere. Copiii cu ICG trebuie să poarte căști de protecție pentru a evita consecințele acestui comportament periculos. (Breck are simț termic, dar nu are miros, alt pericol pentru că, de exemplu, n-ar putea simți fumul, în cazul în care casa ar lua foc.)

Pentru ca boala să se declanșeze, trebuie să moștenești această mutație a genei SCN9A de la ambii părinți, deci probabilitatea genetică este foarte mică. Genele ar putea fi manevrate pentru reducerea drastică a durerii. Dacă semnalele genei SCN9A ar putea fi blocate temporar, după o intervenție chirurgicală sau o rănire gravă, înlăturarea durerii ar putea fi totală și, în cel mai bun caz, fără efecte secundare. Mai mult, un procent mare de pacienți aflați în stadiu terminal de boală care vor să fie eutanasiați suferă de dureri cronice pe care chiar și cele mai puternice narcotice nu le pot diminua; pentru ei, un tratament genetic ar fi singura speranță.

Dacă privești dintr-o perspectivă mai cuprinzătoare, acest exemplu subliniază paradoxul durerii. Pentru că a evoluat ca senzație ajutătoare în supraviețuire, dar poate să ne și dăuneze în același timp, durerea este printre cele mai derutante lucruri din viața noastră. Nu mai există nicio îndoială că durerea în sine nu cauzează suferință. Nici convingerile noastre nu contează aici. Într-un studiu elocvent din 2013, o echipă de cercetători condusă de Antoine Lutz a vrut să testeze dacă a fi deschiși la experiența durerii — a o accepta

în mod conştient — este o variantă mai bună decât strategia obişnuită de a o evita şi de a deveni anxioşi la perspectiva ei.

Aşa cum au observat cercetătorii, se cunosc foarte puţine lucruri despre modul în care fenomenul de conştientizare ar putea afecta activitatea cerebrală în privinţa durerii. Grupul de studiu era format din „experţi în meditaţie" care aveau la activ mai mult de 10 000 de ore de practică şi s-a folosit un computer tomograf pentru a le scana activitatea cerebrală asociată cu anticiparea şi senzaţia efectivă de durere, precum şi obişnuinţa cu durerea. Când au fost supuşi la stimuli dureroşi, experţii în meditaţie au resimţit aceeaşi intensitate a durerii ca persoanele prea puţin iniţiate în acea tehnică, dar au raportat că n-a fost la fel de neplăcută — adică au suferit mai puţin. În legătură cu activitatea cerebrală a experţilor în meditaţie, cercetătorii au spus că „diferenţa era asociată cu o activitate sporită a lobului anterior dorsal al cortexului insular (CIad) şi a girusului cingular anterior-medial (Gcam), aşa-numita reţea atenţională. În neurobiologie, stimul este considerat elementul care accentuează activitatea cerebrală comparativ cu alte elemente prezentate în acelaşi mediu.

Dar de ce persoanele care practică meditaţia de mult timp simt durerea mai repede, dar suferă mai puţin? Cheia constă în faptul că nivelul de referinţă al durerii a fost inferior în comparaţie cu cel al grupului de control. Ei nu au anticipat durerea şi nu au simţit anxietatea care o însoţeşte. Apoi, când s-a manifestat durerea, au înregistrat-o şi s-au obişnuit cu ea mai repede. Aceasta este mai degrabă o poveste de ordin tehnic, dezvăluită de analizele computerului tomograf. Dar se află în sintonie cu expunerile subiective ale experţilor în meditaţie, care au afirmat că se simţeau calmi, echilibraţi şi liniştiţi.



Scanned with OKEN Scanner

Perspectiva noastră asupra acestor rezultate este simplă: conştiinţa de sine poate interveni pentru a reduce suferinţa chiar şi atunci când intensitatea durerii fizice rămâne neschimbată. Ce putem învăţa de aici? A te vindeca înseamnă a te elibera de suferinţă şi, dacă acest ţel nu poate fi atins imediat, fiecare dintre noi ar trebui să încerce să se apropie de el cât de mult posibil. Să analizăm povestea unui om care şi-a propus să atingă acest obiectiv.

## Povestea lui Darren. Schimbare şi reînnoire

Darren, un bărbat de 45 de ani, căsătorit, din Colorado, nu-şi propusese să-şi restructureze identitatea. Dar a reuşit cumva s-o facă, iar rezultatele au fost spectaculoase — foştii colegi de facultate au rămas uimiţi de schimbare.

„Nu provin dintr-un mediu defavorizat sau dintr-o familie dezorganizată", spune Darren. „Mă simţeam foarte normal — un puşti băgăreţ, competitiv, care se pregătea pentru o carieră de avocat sau de medic. O profesie bună, bine plătită".

Cu acest obiectiv vag în minte, Darren simţea că avea toate datele pentru a fi un om de succes, deşi pe la spate unii îl caracterizau ca agresiv şi arogant. Colegii îl acceptau aşa nu neapărat fiindcă îl plăceau, ci pentru că era încăpăţânat sau reacţiona agresiv dacă cineva i se împotrivea.

Zâmbeşte cu regret. „Ştiu că eram un nemernic şi, după toate probabilităţile, nici nu aveam să mă schimb". Dar a intervenit o tragedie în familie. Fratele său mai mic, care se înrolase în armată, a fost detaşat în Orient şi nu s-a mai întors. Povesteşte Darren: „M-am grăbit să ajung acasă ca să fiu aproape de părinţi, şi mă simţeam amorţit, deşi vedeam cât erau de îndureraţi. Nu puteam să plâng. Într-o zi,

doi soldaţi au sunat la uşă aducând medaliile fratelui meu oferite post-mortem pentru curaj în luptă. Tata abia dacă a putut articula un cuvânt, dar, când soldaţii au plecat, a deschis cutia şi a spus: „Uită-te pentru ce a murit fratele tău".

Poate era important că această tragedie din viaţa lui Darren s-a întâmplat când avea 20 de ani şi era încă maleabil. În momentul în care majoritatea tinerilor suferă o criză de identitate, el fusese zdravăn zdruncinat.

„Începusem să mă urăsc, şi acesta este un cuvânt indulgent. Am început să beau prea mult şi să-mi pierd vremea cu jocuri video până la ora 3.00 dimineaţa, dar nimic nu mă elibera mai mult de câteva ore de sentimentul de vinovăţie. Ar fi trebuit să am grijă de fratele meu, iar eu abia dacă îl băgasem în seamă. Stăteam cu ochii în tavan în fiecare noapte, întrebându-mă dacă aş fi putut să-l împiedic să se înroleze, când mi-am dat seama că nici măcar nu-i cunoşteam motivaţiile. Fratele meu nu avusese altă şansă? Îl lovise un acces de patriotism?".

Intrase într-o perioadă de introspecţie. În loc să se înscrie la facultatea de drept sau de medicină, Darren a luat o pauză, susţinându-se financiar cu ajutorul unor slujbe ocazionale, zugrav, de exemplu. Nu reuşea să găsească o relaţie solidă, stabilă, iar după un an sau doi, a încetat să mai caute.

„Îmi dădusem seama de ceva", a spus el. „Dacă nu aveam să iau măsuri, îmi rămâneau doar două opţiuni — să rămân blocat în acest bagaj emoţional insuportabil sau să mă prefac că totul era bine —, dar apoi?"

În următorii cinci ani, Darren a făcut excepţionalul salt spre introspecţie şi în acea etapă a analizat cine era. „Nu eram calificat pentru a-mi face propria psihanaliză, dar nici nu făceam asta. Doream doar să mă simt din nou bine în



Scanned with OKEN Scanner

pielea mea, iar pentru a ajunge în acel stadiu, trebuia să conştientizez că mă transformasem în ceva ce nu voiam, adică nu doar un nemernic, ci şi un om fără viaţă interioară."

Decizia lui Darren nu este unică, numeroşi oameni au hotărât, dintr-o mulţime de motive, să se distanţeze de societate pentru a-şi urma calea interioară. Oricum ar fi considerată, cale vindecătoare sau spirituală, ea necesită un nou tip de conştiinţă de sine, cu care foarte puţini oameni sunt pregătiţi să se confrunte. Cum îţi reconfigurezi viaţa interioară cu mulţimea ei de amintiri, obiceiuri, răni sau influenţe ale mediului în care te-ai format? Totul este invizibil „aici, în interior". Sentimente nedorite, cum ar fi teama şi depresia, dau târcoale în momente de criză.

În ciuda acestor dificultăţi, Darren a continuat, motivat de scopul său, reînnoirea de sine: „Am refuzat să mă conformez ideii că eram un produs finit, că voi apărea la reuniunea de 20 de ani de la terminarea şcolii şi toţi vor spune: «te-ai schimbat un pic». Pentru mine, acea perspectivă era înfricoşătoare".

Căutarea reînnoirii de sine este o decizie conştientă şi nu ia sfârşit niciodată. Regenerarea celulară este un proces constant şi în principiu automat, şi tot aşa este şi reînnoirea de sine. Celebrul lider spiritual Jiddu Krishnamurti a făcut o remarcă îndrăzneaţă despre meditaţie. Oamenii îşi rezervă un moment al zilei pentru meditaţie, a spus el, dar nu-şi dau seama că meditaţia este permanentă. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul vindecării. Celulele corpului nu văd această datorie constantă ca fiind un impediment. La nivel personal însă, procesul constant al vindecării pare a fi imposibil. Dar, dacă priveşti cu atenţie, a fi implicat 24 de ore pe zi în procesul de vindecare nu este ca şi când ai alege să te uiţi la televizor sau să joci baschet toată ziua. Vindecarea este mai



Scanned with OKEN Scanner

mult ca respiraţia, un proces vital care acţionează în mod reflex, dar care poate fi îmbunătăţit (prin exerciţiile de respiraţie din tehnica yoga, de exemplu). Pentru că vindecarea este un proces reflex, eşti deja implicat total. Deci, ce alesese să facă Darren, de fapt? Cum putea fi sigur, în primul rând, că proiectul lui de a se schimba avea să funcţioneze?

El a început cu convingerea pe care trebuie s-o adoptăm cu toţii: nu există eu sau sine inflexibil. Când vei înțelege acest lucru, nu vei mai fi niciodată aceeaşi persoană. De aceea, e inutil să te agăţi de *eu* ca de o plută pe marea lovită de furtună. Eul *este* furtuna. Cu toţii suntem zgâlțâiți de tot felul de forțe externe sau interne şi, în toată această harababură, sistemul minte-corp se adaptează la curenții transformării. Mintea conştientă nu poate ține pasul cu acest freamăt. Suntem incredibil de norocoşi că evoluția a dezvoltat răspunsul de vindecare până la o asemenea perfecțiune, încât a trăi pe pilot automat ne salvează de distrugerile cu care ne asaltează schimbarea.

Ceea ce au descoperit Darren şi alte milioane de oameni este că evoluţia poate avea o nouă direcţie — poate deveni un proces conştient. Aceasta pune vindecarea într-o lumină diferită. În loc să faci un ţel principal din alegerile pozitive ale stilului de viaţă (oricât ar fi ele de benefice), te implici total în procesul de vindecare, devenind procesul de vindecare în sine. Ţelul tău este acela de a evolua într-un „vindecător superior", dacă putem spune aşa. Asta implică tot ce urmează.

## Cum funcționează vindecarea superioară

- Preţuieşti fericirea.
- Existența îți este concentrată într-un nucleu stabil.



Scanned with OKEN Scanner

- Renunți la încrâncenare și rezistență.
- Cauți armonia încercând să fii un exemplu pentru ceilalți, nu încercând să-i controlezi.
- Alegi să rezonezi și nu să fii în dezacord cu ceilalți.
- Ești deschis la experiențele prezentului.
- Ai viziunea vieții ideale, bazată pe valori înalte.
- Acorzi atenție semnalelor subtile ale stresului și disconfortului.
- Repari greșelile trecutului.
- Privești spre viitor cu optimism.
- Îți place să fii implicat constant în proces.

Acestea sunt caracteristicile unei evoluții conștiente. Stabilindu-ți obiectivul de a te dezvolta în fiecare zi, intri într-un parteneriat armonios cu tot ceea ce se petrece în jur, fără autocritică sau resentimente față de ce îți rezervă viața. De vreme ce toate procesele sistemului minte-corp sunt organizate și reînnoite prin forța interioară, cea mai evoluată cale este aceea de a te lăsa să te dezvolți în mod natural. Îmi vin în minte cuvinte ca „flux" sau „destin", dar ele abia dacă ating realitatea conceptului de a te dedica procesului constant de reînnoire. Lao Tzu, părintele filosofiei taoiste, ne învață că trebuie să îndurăm ce ne rezervă viața, asemenea trestiei în vânt. Dacă ne înclinăm și capitulăm în fața dificultăților, lăsând cursul natural al vieții să ne modeleze, rezistăm. Dacă insistăm să rămânem fermi și drepți, viața ne frânge.

„Privind înapoi, îmi văd calea așa", spune Darren. „Pot avea încredere în viață? Poate ea să-și poarte singură de grijă? Gândesc așa pentru că moartea fratelui meu mi-a provocat o neîncredere profundă. Viața mă lovise în plină figură, dar ce mai urma? Cei mai mulți încasează lovitura,

încearcă să-i supraviețuiască, apoi își reconstruiesc versiunea lor despre o viață normală. Dar nu rezolvă niciodată problema fundamentală. Poți avea încredere în ceea ce-ți rezervă viața? Dacă nu, ai face bine să construiești un zid de jur împrejurul tău în spatele căruia să te adăpostești, atunci când apar necazurile." Poți numi asta filosofie de viață, dar problema este mult mai profundă.

## Eul misterios

Așa cum am observat, nimeni nu are un *eu* inflexibil. Suntem permanent supuși schimbării. Sesizăm deseori asta când încercăm să liniștim un copil atunci când îi cresc dinții sau când trebuie să-i cumpărăm haine fiului (sau fiicei) ajuns la vârsta adolescenței, pentru că cele vechi i-au rămas mici, deși, în urmă cu doar o săptămână, i se potriveau. În realitate, nimic ce ține de ființa ta nu rămâne la fel ca ieri. Și atunci, cine ești tu? „Sunt un proces" ar suna bizar pentru cei mai mulți dintre noi, dar să analizăm datele care susțin acest răspuns.

Într-o conferință TED din 2016, Moshe Szyf, influent genetician de la Universitatea McGill, a scos în evidență un studiu fascinant privind modul în care șobolanii sunt îngrijiți de mamă. O mamă-șobolan afectuoasă se diferențiază de una neafectuoasă prin faptul că își linge puiul un timp mai îndelungat, cea din urmă neglijând această sarcină sau făcând-o fără tragere de inimă. Ajunși la maturitate, puii sunt foarte diferiți: cei care s-au bucurat de afecțiunea mamei sunt mai relaxați, mai puțin stresați și au un comportament sexual diferit. În mod normal, un specialist în genetică ar spune că atitudinea mamei este determinată de o genă specifică.



Scanned with OKEN Scanner

Dar Szyf este specialist în epigenetică, domeniu care studiază influențele experiențelor de viață asupra genelor — epigenomul este totalitatea factorilor care controlează activitatea (exprimarea) genelor. El include modificările chimice ale ADN-ului şi proteinele histonice care îl învelesc. Acest ADN şi învelişul său proteic sunt influențati la nivel chimic de experiențe şi joacă un rol major în activarea sau dezactivarea genelor. (Acest proces a fost una dintre ideile principale ale cărții noastre publicate anterior, *Supergenele.*) Timp de peste zece ani echipa de cercetători condusă de Szyf a studiat ce s-ar întâmpla dacă un pui de şobolan crescut de o mamă lipsită de afecțiune ar fi dat în grija uneia afectuoase şi viceversa. S-a descoperit un număr semnificativ de rețele chimice modificate şi acest lucru susține ştiințific ceea ce se poate observa: o mamă-şobolan afectuoasă poate schimba comportamentul puiului adoptat în unul mai relaxat, nestresat, la vârsta maturității. Cu alte cuvinte, experiența de a fi crescut corespunzător poate depăşi moştenirea genetică primită de la o mamă lipsită de afecțiune. Şi reciproca este adevărată. Chiar dacă pe linia genetică a unui pui de şobolan au existat numai mame afectuoase, această moştenire ereditară bună poate fi inversată dacă este adoptat de o mamă care nu-şi manifestă afecțiunea.

Szyf face speculații care trec dincolo de relația moştenire ereditară versus experiență de viață la şobolani. Ce se întâmplă cu un copil căruia prin educație îi sunt inoculate idei rigide despre viață? Szyf aduce ca exemplu comparația dintre un copil crescut la Stockholm, unde zilele de iarnă sunt reci, senine şi foarte scurte, şi unul crescut într-un trib din Brazilia, unde este foarte cald şi zilele sunt egale. Un copil al cărui sistem a înregistrat aceste informații se va aştepta, speculează Szyf, ca viața să fie diferită în funcție de

experiențele din copilărie. Va avea așteptări cu privire la alte lucruri importante, cum ar fi abundența sau insuficiența hranei, pericolul sau siguranța, o supraviețuire facilă sau dificilă. Astfel, Szyf afirmă că evoluția a determinat adaptarea dinamică a ADN-ului la tot felul de circumstanțe de mediu — o dovadă importantă a afirmațiilor noastre anterioare, și anume că aparținem celei mai adaptate specii de pe Terra.

Acum ne aflăm la o răscruce de drumuri. Este acest set timpuriu de convingeri cheia sănătății și a bolii? Sabia are două tăișuri. Aceleași convingeri te pot afecta pozitiv sau negativ mai târziu în viață, dar nu se poate prezice care variantă se va manifesta în viitor. Să spunem că unui copil A îi este insuflat un sentiment de siguranță și protecție și crește cu această convingere, iar unui copil B i se întipărește ideea că viața este plină de pericole și imprevizibilă. Am putea specula că subiectul A va avea o viață mai fericită decât subiectul B. Dar dacă se ivește un pericol la orizont, cum ar fi primul caz de SIDA sau apariția unui Stalin sau a unui Hitler? Copilul care ar avea convingerea prestabilită că totul va funcționa bine într-o lume bună și sigură ar putea fi în mod tragic nepregătit la maturitate pentru a înfrunta un eventual pericol, în timp ce copilul crescut în spiritul celor mai dificile așteptări ar putea fi singurul supraviețuitor dintre cei doi.

Szyf ajunge la o concluzie revoluționară. Grație progresului cercetării genetice, acum putem cunoaște locul exact unde este marcat genomul, ca urmare a influenței comportamentului mamei. El oferă exemplul unui studiu privind comportamentul matern la maimuțe, în care un pui s-a bucurat de prezența unei mame adevărate, iar altul a primit o mamă surogat sub formă de păpușă. Între cele două grupuri au apărut multe diferențe genetice, la doar 14 zile de

la naşterea puilor. „Aceasta semnalizează modul în care va arăta viaţa la vârsta maturităţii", spune Szyf. „Stresul restructurează întregul genom." Cât de devreme apar aceste diferenţe? Răspunsul depinde de experienţele din fragedа copilărie. De exemplu, în educaţia copilului, unii părinţi aleg să-l lase să plângă, în încercarea de a-l obişnui să doarmă noaptea, aşa-numita metodă Ferber, sau să adopte metoda lui Rudy şi a soţiei sale, Dora, de a-şi alina fiica, Lyla, ori de câte ori plângea.

În ultimul exemplu, este mai dificil pentru părinţi, dar primele reţele neurale şi tipare genetice formate în copilărie vor programa un mesaj care poate persista toată viaţa: lumea este un loc bun şi lipsit de primejdii. Desigur, lumea s-ar putea dovedi plină de provocări şi dezamăgiri, dar această setare pozitivă, dobândită devreme în viaţă va susţine vindecarea în defavoarea suferinţei, pe parcursul vieţii.

Poate că ştim deja — sau suntem programaţi să acceptăm — locul nostru în lume încă de la naştere. Animalele se supun instinctiv acestei programări. De exemplu, maimuţele se organizează în ierarhii sociale în vârful cărora este individul dominant, iar la capătul inferior se află cel mai slab. Între genomurile lor există diferenţe încă din momentul naşterii, ceea ce la oameni ar însemna că un mediu de dezvoltare defavorizat condamnă un copil încă din prima zi de viaţă. Elementul care face această posibilitate şi mai periculoasă s-a dezvăluit într-un studiu al unor efecte care îşi aveau originea în furtuna de gheaţă din 1998, care a distrus în mijlocul iernii întreaga reţea electrică din Quebec. Acest eveniment a fost mai stresant pentru unii oameni, iar printre cetăţenii oraşului erau şi femei însărcinate.

Urmărind dezvoltarea copiilor acestora timp de 15 ani, cercetătoarea în psihologia dezvoltării Suzanne King a

descoperit că incidența autismului, a bolilor metabolice sau autoimune era mai mare în cazul copiilor femeilor asupra cărora impactul stresului provocat de experiența furtunii de gheață a fost mai mare. Desigur, nu putem specula existența unei relații cauză-efect în aceste cazuri. Dar sunt multe indicii care decurg de aici şi studii similare, cum ar fi descoperirea faptului că evenimente petrecute în anumite momente, în perioada gravidității, pot afecta dezvoltarea fetusului. Însă ideea principală este cât de instabil e de fapt sinele, în ciuda convingerii noastre că *eul* rămâne neschimbat de-a lungul anilor.

Cel mai îndelungat studiu dedicat instabilității sinelui a fost efectuat în 1947 în Scoția. Unor profesori li s-a cerut să le evalueze elevilor lor de 14 ani şase trăsături de personalitate: încrederea în sine, perseverența, stabilitatea emoțională, conştiinciozitatea, originalitatea şi dorința de a învăța. În grupul de studiu au fost implicați 1 208 elevi; în anul 2012, studiul a fost reluat, identificând supraviețuitorii — în număr de 174 — care au acceptat să se autoevalueze, pe baza aceloraşi caracteristici. Pentru o perspectivă mai amplă, supraviețuitorilor li s-a cerut să-şi găsească o persoană care îi cunoştea bine să-i evalueze separat. În psihologie, s-a considerat mult timp că personalitatea este stabilă şi există o prejudecată larg răspândită că „oamenii nu se schimbă niciodată". Dar, studiul efectuat de cercetătorii scoțieni a ajuns la o concluzie contrară. Deşi existau similitudini între personalitățile din adolescență şi cele de acum ale participanților, „rezultatele nu au sugerat o stabilitate semnificativă a niciuneia dintre cele şase trăsături".

Nimeni nu ştie de ce studiile anterioare au conchis că personalitatea nu se schimbă de-a lungul timpului. Mamele spun, deseori, că recunosc la copiii lor adulți trăsături pe



Scanned with OKEN Scanner

care le aveau şi în copilărie. „De mic ai fost cuminte, ca acum" este o remarcă tipică sau „n-ai ascultat niciodată de nimeni, nici când aveai doi ani". Numai că timpul, se pare, dezvăluie multe mistere. Studiul scoţian este cel mai îndelungat şi, ajunşi la 70 de ani, aceşti oameni „abia dacă mai aveau ceva în comun cu personalităţile lor din adolescenţă".

Oportunitatea de a te transforma interior este mereu disponibilă. La fel de important, experienţele de-o viaţă te vor transforma oricum şi, cu cât aştepţi mai mult, cu atât te vei transforma, fără ştirea şi consimţământul tău. Am dori să subliniem câteva concluzii fundamentale:

- experienţele din copilărie influenţează copilul la nivel genetic, biologic şi comportamental mai mult decât am fi crezut; în amalgamul tuturor acestor influenţe, fiecare dintre noi are o hartă a vieţii care nu este definită de propriile alegeri, ci de tipare exterioare;
- putem schimba aceste tipare, selectându-ne din proprie voinţă convingerile, comportamentele sau interpretările;
- cu alte cuvinte, tiparele fixate, în mod inconştient, pot fi modificate dacă le conştientizăm — nicio altă fiinţă de pe Pământ n-a fost binecuvântată, din câte ştim, cu această posibilitate.

Există anecdote medicale despre transformări totale ale personalităţii. În 1960, R.D. Laing, un strălucit şi excentric psihiatru scoţian, a relatat cazul unei tinere care s-a trezit brusc din comă. Îşi cunoştea numele, dar suferise un proces bizar de transformare. Femeia fusese întotdeauna timidă şi introvertită. Acum, asistentele medicale o tratau ca pe o vedetă, sufletul petrecerii. O complimentau pentru isteţime şi farmec, iar ea, în scurt timp, crezând ceea ce i se spunea,

şi-a modificat personalitatea, devenind persoana care fusese proiectată asupra ei.

Dacă ştim că *eul* poate fi demontat bucată cu bucată, prin traumatisme cerebrale sau psihologice, atunci sinele este mai instabil şi mai înşelător decât am fi crezut. Această concluzie ne conduce iarăşi la povestea lui Darren. Dacă este adevărat că un băiat de 14 ani nu şi-ar recunoaşte personalitatea la 60 sau 70 de ani, Darren nici măcar n-o dorea. El se schimbase drastic de atunci, pentru că îşi ura vechiul *eu*. Acum, la 40 de ani, oare unde l-a purtat viaţa în urma refuzului unui *eu* inacceptabil?

„Mă mai întâlnesc uneori cu vechi prieteni din liceu sau facultate, care îmi spun: «Nu te-ai schimbat deloc»", recunoaşte el. „Dar eu râd în sinea mea. Ştiu că vor să fie doar politicoşi. Pentru că, dacă m-ar cunoaşte cu adevărat, ar fi şocaţi, ceea ce simt despre mine acum n-are nicio legătură cu ce simţeam atunci. În vremea aceea fugeam de mine însumi. În mintea mea răsuna o voce care îmi amintea în fiecare zi că nu eram suficient de bun. Acum n-o mai aud.

Acea voce care mă critica permanent n-a dispărut cu uşurinţă. I-am spus de mii sau de zeci de mii de ori că nu mai aveam nevoie de ea. Înainte eram mândru de duritatea şi încăpăţânarea mea, şi nici asta n-a fost uşor să depăşesc. Dar nu te poţi simţi viu fără sentimente şi nu poţi avea sentimente dacă nu-ţi dezvălui vulnerabilităţile. Mă îndoiesc că măcar un bărbat dintr-o sută se poate confrunta cu acest adevăr. Eu am fost nevoit, pentru că lucrul care m-a adus pe această cale, sentimentul greu de vinovăţie pentru moartea fratelui meu, era prea real ca să-l neg.

„În privinţa asta, cea mai importantă lecţie a fost că emoţiile pot fi un lucru pozitiv. Şi atunci au început să se schimbe multe lucruri. Tot freamătul legat de întrebarea

dacă pot fi iubit sau dacă pot să iubesc — ar putea umple filele unei cărți. Dar dacă ai examina toate detaliile dinainte, ai rămâne inert. Eu cred că trebuie să lași lucrurile să se desfășoare la buna întâmplare. Nu lupt, nu mă împotrivesc niciunui eveniment. Când nu te mai temi de tine, nu te mai temi nici de sentimentele tale, sau de gura lumii. Nu te mai temi de viitor și te eliberezi de trecut."

„Dar tot timpul ăsta nu reușeam să scap de durere. Am încetinit viteza și am devenit atent la ceea ce mi se întâmpla. Era un soi de proiect, ca și când aș fi analizat o altă persoană la microscop. Când scapi de teamă sau critică, este un proiect chiar plăcut."

În ce consta mai exact acest proiect?

„Descoperirea de sine. Niciun alt termen nu poate defini fenomenul în întregime", spune el. „Când te întrebi cine ești, răspunsul trece prin câteva etape."

În ce etapă se află acum?

„Într-un fel, m-am aflat mereu într-o singură etapă: proiect în curs de desfășurare."

Cu toții suntem proiecte în desfășurare și, când s-a făcut sau s-a spus totul, acela este cel mai bun moment al existenței. Cunoscând ce are genetica de spus în privința modului în care experiențele de viață ne influențează sute de gene, procesul nu se va opri niciodată, schimbarea este menirea lui. Să fii viu înseamnă să te alături fluviului evoluției — singurul în care nu poți să te scufunzi de două ori în același loc. Vindecarea superioară se referă la îmbrățișarea oricărei experiențe cu o atitudine de deschidere, dezvoltare și evoluție. Cine susține viața? Viața însăși. Când îi acordăm încredere, călătoria spre vindecare ajunge acolo unde trebuie, un proiect care ne acaparează toată atenția și care exprimă bucuria de a fi în viață, aici, acum.

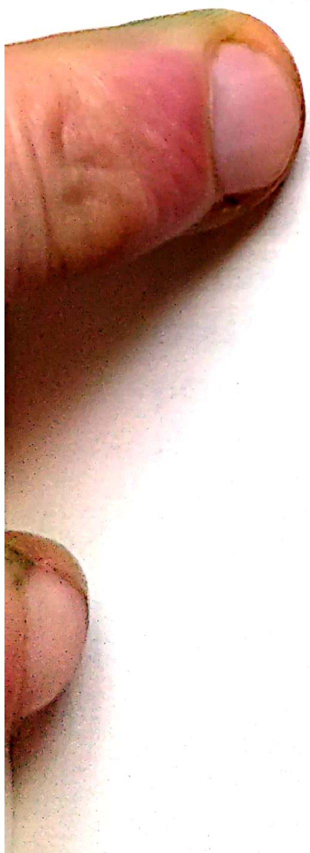


Scanned with OKEN Scanner

Partea a II-a

# Vindecarea are loc acum

## Planul de acțiune de 7 zile



Scanned with OKEN Scanner

Am început această carte spunând că extinderea definiţiei imunităţii este o necesitate urgentă, pentru că sănătatea fiecărei persoane este mai încercată ca oricând. Trebuie să te asiguri că imunitatea nu-ţi ajunge în punctul critic în care stresul, tulburările provocate de stilul de viaţă şi vârsta încep să-şi manifeste efectele. Acum ai cunoştinţele necesare pentru a urma un model nou — sinele vindecător — care îţi va întări imunitatea şi-ţi va proteja sănătatea pe tot parcursul vieţii.

Dar cunoştinţele acumulate sunt inutile dacă nu sunt activate. Acest lucru este prea evident ca să-l menţionăm. Motivarea oamenilor pentru a acţiona întâmpină un obstacol uriaş. Bunele intenţii pălesc şi cele mai bune planuri eşuează. Aşa că a trebuit să ne întrebăm cum am putea face un plan de acţiune care să dureze toată viaţa. Nimic altceva nu va produce beneficiile pe care le-am considerat posibilităţi reale.

Răspunsul ni-l dă observarea copiilor. Dezvoltarea lor în copilărie, aşa cum ştiu toţi părinţii, este fascinantă. Un copil de patru ani se joacă cu figurine de hârtie sau cu litere pe cuburi, apoi, după ce ai întors spatele o clipă, vezi că citeşte cărţi sau joacă şotronul. În dezvoltarea creierului se petrec schimbări importante pentru a coordona toate elementele necesare învăţării cititului sau pur şi simplu a săriturii într-un picior în echilibru perfect.



Scanned with OKEN Scanner

Natura a organizat fiecare pas al dezvoltării atât de lipsit de efort, încât copilul nici măcar nu e conştient că sinele anterior a fost îndepărtat pentru a face loc unuia nou — şi aici se află cheia enigmei. Adoptarea filosofiei vindecării de sine trebuie să fie atât de uşoară încât, într-o săptămână, o lună sau un an, schimbările majore să fie resimţite atât de natural, încât să nu-ţi aminteşti un alt mod de viaţă.

Aceasta este filosofia pe care se bazează planul de şapte zile prezentat aici, în a doua parte a cărţii. Fiecare zi se concentrează pe o temă căreia îi acorzi toată atenţia. Ziua de luni, de exemplu, conţine recomandări legate de trecerea la o alimentaţie antiinflamatoare. Există câteva recomandări din categoria „Iniţieri" şi alte câteva din categoria „Renunţări". Preferăm termenul „renunţare" în loc de „interdicţie", pentru că schimbarea stilului de viaţă implică de regulă abandonarea unor obiceiuri vechi. Toate recomandările sunt la fel de bune; alege una care ţi se pare mai atrăgătoare.

Ziua de marţi îţi aduce o nouă temă, reducerea nivelului de stres, concentrează-te pe această sarcină. Dacă nu vrei să continui cu sarcina de luni, nu este nicio problemă.

Când ajungi la sfârşitul săptămânii şi dai pagina pentru calendarul săptămânii următoare, se repetă aceleaşi teme. Din nou, tu alegi ce schimbări vrei să faci. Avem sentimentul că, procedând astfel, fără a face vreo presiune, sistemul tău minte-corp se va bucura de fiecare transformare şi le va reţine pe cele care-i aduc o stare de bine. Pentru a împiedica procesele inflamatoare, o persoană ar putea să introducă nuci în alimentaţie, în timp ce alta ar consuma mai multe fibre. Nu putem şti dinainte care opţiune va deveni obicei, dar, dacă aceste două persoane nu vor abandona proiectul, unele opţiuni vor fi inevitabil integrate în stilul lor de viaţă, este doar o chestiune de timp.



Scanned with OKEN Scanner

**Iată programul săptămânal care acoperă temele discutate în prima parte a cărţii.**

**Luni:** alimentaţie antiinflamatoare.
**Marţi:** reducerea stresului.
**Miercuri:** măsuri antiîmbătrânire.
**Joi:** ridică-te, fă mişcare, odihneşte-te, dormi.
**Vineri:** convingeri fundamentale.
**Sâmbătă:** non-chin.
**Duminică:** evoluție.

Singura ta obligaţie este să-ţi urmezi dorinţele, selectând să faci ceva sau să renunţi la ceva din lista de opţiuni. Îţi recomandăm să citeşti întreaga secţiune a zilei respective cel puţin o dată şi s-o revezi de câte ori este posibil pentru a o asimila cu adevărat.

Care va fi rezultatul opțiunii tale? Fii receptiv. Acesta este un experiment în care joci şi rolul savantului, şi pe cel al cobaiului!

În cazul unor teme, cum ar fi alimentația cu proprietăți antiinflamatoare, este simplu să adopți modificări şi să le respecți, sperăm, permanent. În cazul altora, de exemplu o plimbare de jumătate de oră în fiecare seară, integrarea pe termen lung a acestui element în programul obişnuit ar putea ridica probleme. Acționează în propriul tău ritm şi aminteşte-ți mereu că alegerile pe care le faci trebuie să-ți placă.



Scanned with OKEN Scanner

## Luni

# Alimentația antiinflamatoare

*Recomandările pentru azi — alege una singură.*

**Inițieri**

- Introdu alimente cu proprietăți antiinflamatoare în dieta obişnuită.
- Când faci cumpărături, alege mai multe produse organice.
- Consumă mai multe alimente bogate în fibre.
- Ia un supliment probiotic.
- Înlocuieşte uleiul pe care îl consumai până acum cu ulei de şofrănel sau de măsline.
- Bea cafea de 1-5 ori pe zi (preferabil 4-5).

**Renunțări**

- Limitează drastic consumul de zahăr.
- Renunță la fast-food şi la alimente procesate.
- Aruncă alimentele care nu mai sunt proaspete, inclusiv uleiurile şi resturile mai vechi de 24 de ore.
- Limitează-ți consumul de grăsimi.
- Limitează-ți consumul de sare.
- Nu consuma alcool.

Planul de acțiune al zilei de luni se referă la hrană şi la reducerea inflamațiilor din corp. Ne concentrăm pe



Scanned with OKEN Scanner

alimentaţie din două motive: primul, schimbările pot fi efectuate treptat, lucru care face regimul antiinflamator mai uşor de adoptat şi de menţinut în timp; în al doilea rând, apetenţa americanilor pentru zahăr, sare, grăsimi şi produse alimentare procesate contribuie masiv la apariţia inflamaţiilor. De aceea, în categoria „iniţieri" vrem să adaugi mai multe alimente care să ajute răspunsul imun, iar la „renunţări" îţi cerem să scoţi elementele de alimentaţie care nu susţin vindecarea.

Alimentaţia nu este suficientă pentru a ţine sub control procesele inflamatoare minore cronice. Pentru că cercetările medicale dezvăluie tot mai multe moduri în care inflamaţiile afectează procesele biologice, începe să li se contureze definiţia de inamice ale sistemului unitar. Ele pot invada orice zonă a organismului. Cea mai generală explicaţie privind crearea inflamaţiei cronice cuprinde două planuri. În primul, globulele albe şi alte celule ale sistemului imunitar se precipită să înlăture un pericol care nu necesită neapărat o reacţie inflamatorie. În acest caz, celulele, fără o sarcină clară, pot începe să atace celulele propriului corp. În planul secund, există un pericol subtil care, deşi este real, trece nedetectat de individ sau de medic. Aici, reacţia imună este declanşată constant, fără a rezolva problema subiacentă.

Practic, al doilea caz se poate soluţiona prin modificarea regimului alimentar, care în schimb poate afecta tractul intestinal şi procesul digestiv. Pentru a digera în mod corespunzător hrana este nevoie de o serie întreagă de microorganisme, bacterii care descompun anumiţi nutrienţi. În timp, această colonie de bacterii s-a dezvoltat într-un adevărat ecosistem în interiorul corpului, cunoscut sub numele de microbiom. Am discutat mult în cartea *Supergenele* despre microbiom care, calculat în ADN bacterian, include

circa 2 milioane de gene. Comparativ cu cele 20 000 de gene umane, putem afirma fără să greşim că suntem un organism bacterian.

Importanţa microbiomului, care populează în principal intestinele, dar se extinde şi în alte zone, cum ar fi pielea, vaginul sau axilele, este enormă şi afectată, în mod direct, de alimentaţie. Aceste bacterii nu sunt agenţi invadatori. ADN-ul microbiomului îţi aparţine în aceeaşi măsură în care îţi aparţine ADN-ul inimii sau al celulelor nervoase ale creierului — de fapt, se ştie că ADN-ul uman conţine importante contribuţii ale ADN-ului microbian asimilat de-a lungul evoluţiei noastre pe Pământ.

Nu te sfii să sari peste lista de iniţieri sau renunţări astăzi, avem informaţii fascinante despre microbiom pe care vrem să ţi le împărtăşim. Organismul uman se deschide spre mediul exterior cu fiecare respiraţie şi medicina convenţională a considerat, ani la rând, că nasul şi sinusurile, ca prime zone de recepţie a microbilor inhalaţi, sunt puncte vulnerabile. Este adevărat că praful, alergenii şi microorganismele sunt filtrate de nas şi sinusuri, dar nimeni nu bănuise că aceste mini-ambiente calde, umede, sunt de fapt vii şi au propriul microbiom.

Dar aceasta este realitatea şi se pare că fiinţele umane au relaţionat cu ADN-ul microbian din interiorul cavităţii nazale într-un mod extrem de complex. De fapt, există două tipuri de relaţii perpetuu dinamice. Unul constă din colonii de microbi care interacţionează, celălalt, din interacţiuni de o zi sau care durează de la începutul speciei noastre ale microorganismelor şi corpului uman. Persoanele care au nasul înfundat sau sinusurile permanent congestionate (rinosinuzită cronică) s-ar putea să nu fie afectate de ceva din aerul inspirat, un alergen sau un patogen; ar putea să



Scanned with OKEN Scanner

existe un tip de dezechilibru în interiorul acestui minuscul microbiom. Există ipoteza că activitatea bacteriană conduce la inflamaţia cronică a ţesuturilor sinusale (o concluzie care nu e surprinzătoare).

Un alt exemplu este microbiomul care ne populează cavitatea bucală. Este vorba de sute de specii de virusuri, bacterii sau fungi — nu te scuza dacă imaginea te scârbeşte puţin. Acestea sunt conectate într-un biofilm care căptuşeşte membranele mucoaselor din interiorul cavităţii bucale. Când te speli pe dinţi şi foloseşti apă de gură acest biofilm încăpăţânat nu este înlăturat şi nici n-ar fi de dorit. Acest sistem ecologic miniatural a evoluat timp de 2 milioane de ani ca să asigure supravieţuirea speciei umane, deşi nu s-a înţeles cum funcţionează această relaţie de cooperare.

Una dintre teorii susţine că bacteriile nocive (agenţii patogeni) sunt permanent prezente în microbiomul cavităţii bucale, dar sunt depăşite numeric de bacteriile microbiomului care le ţin sub control. Boala apare atunci când balanţa se înclină în favoarea agenţilor patogeni care încep să populeze peste măsură ecosistemul. Acest lucru ar putea fi provocat de procesele inflamatorii, dar nimeni nu poate afirma asta cu certitudine. Ar putea exista şi alţi factori declanşatori. Pentru a înţelege mai bine toate zonele microbiomului, mari sau mici, Earth Microbiome Project şi alte asemenea organizaţii alcătuiesc un catalog de genomuri ale miilor de specii de microbi care populează organismul uman. În 1972, se estima că celulele bacteriene depăşesc numărul celulelor umane de 10 ori, dar acum ştim că microorganismele se află într-un raport de egalitate cu celulele umane, astfel încât înregistrarea totalităţii de ADN este unul dintre cele mai vaste proiecte din istoria biologiei.



Scanned with OKEN Scanner

Fără a relua în detaliu informațiile publicate în *Supergenele*, prezentăm punctele principale ale planului de acțiune curent.

- Microbiomul tractului intestinal diferă în funcție de cultura individului. În fiecare om, microbiomul se adaptează nu doar la alimentație, ci și la stres și chiar la emoții.
- Din pricina complexității și a diferențelor imense de la o persoană la alta, un microbiom „normal" n-a putut fi definit până acum în mod exact.
- Există o opinie foarte răspândită însă, că un microbiom prosper, sănătos, se bazează pe o alimentație foarte diversă, naturală, bogată în fructe, legume și fibre.
- Alimentația modernă occidentală, săracă în fibre și bogată în zaharuri, sare, grăsimi și alimente procesate, ar putea dăuna în mod semnificativ microbiomului din tractul intestinal. Alți factori nocivi ar include aditivii alimentari și îndulcitorii artificiali.
- Când microbiomul este vătămat sau dezechilibrat, bacteriile eliberează endotoxine, substanțe derivate ale activității microbiene. Dacă aceste toxine penetrează mucoasa intestinală și pătrund în fluxul sangvin, se declanșează markerii inflamatori, care persistă în organism până la eliminarea toxinelor.

Din punctele de mai sus se poate extrage o vastă cantitate de informații, pentru că oriunde s-ar extinde fluxul sangvin — adică pretutindeni — inflamațiile declanșate de microbiom pot provoca probleme grave. Ziua de luni este dedicată însă menținerii sănătății microbiomului.



Scanned with OKEN Scanner

## Inițierile

În unele zile vom oferi recomandări care nu se potrivesc tuturor, dar alimentația antiinflamatoare poate fi adoptată, în fond, de toată lumea. Vom prezenta informațiile analizate pentru lucrarea *Supergenele*. Important este să adopți, și o dietă bazată pe alimente integrale, naturale, organice, cât de mult este posibil. Pentru că există acum magazine de produse organice, nu mai este la fel de costisitor ca altădată. Dar suntem conştienți de impactul acestei decizii asupra bugetului unei gospodării, când alimentele procesate sau produsele fast-food sunt atât de ieftine. Ar trebui să ții minte câteva lucruri.

- *S-ar putea să n-ai nevoie de atâtea calorii pe cât crezi.* Oamenii au o tendință tot mai mare spre viață sedentară sau semi-activă, mai cu seamă pe măsură ce îmbătrânesc. Un astfel de stil de viață cere mult mai puține calorii decât ai putea crede. Vechile recomandări limitează necesarul zilnic de calorii la circa 20 unități/kg dacă nu eşti activ (de exemplu, dacă ai circa 70 kg ar trebui să consumi 1 500 de calorii pe zi). Potrivit vechilor reglementări, o persoană adultă semi-activă trebuia să consume circa 2 000–2 500 de calorii pe zi.

  Numai că anumite studii privind stilul de viață sedentar reduce drastic aceste cantități. Ceea ce se considera a fi o dietă limitativă, adică circa 1 200–1 500 calorii/zi, este acum normală pentru oamenii care îşi petrec câteva ore pe zi în fața computerului sau a jocurilor video.

- *Alimentele calorice ieftine nu sunt neapărat nutritive.* America este dependentă de calorii goale, care sunt întâmplător şi cele mai ieftine. Zahărul sub formă de sirop de porumb şi unele grăsimi, cum ar fi uleiul de porumb, care sunt extrem de ieftine şi se găsesc în produsele procesate, au şi proprietăţi inflamatoare. Curba caloriilor este ascendentă în cazul alimentelor procesate, al produselor fast-food, în timp ce în cazul nutrienţilor — fibre, minerale şi vitamine — este descendentă.

- *Produsele integrale sunt calea naturală.* Dezbaterea despre alimentaţia nesănătoasă a americanilor este terminată din punct de vedere ştiinţific, dar oamenii ţin greu pasul cu descoperirile. Concluzia — indiferent ce alimente alegi — este că tractul intestinal uman, incluzând şi partenerii săi din microbiom, se adaptează la mai multe alimente decât la orice altă fiinţă: suntem omnivorii supremi. Această incredibilă adaptabilitate a evoluat de-a lungul a zeci de mii de ani, bazându-se numai pe alimente naturale integrale.
  O creştere a consumului de zahăr, sare sau grăsimi în dieta populaţiei americane mai ales după al Doilea Război Mondial s-a petrecut mai rapid decât a putut organismul uman să se adapteze. Şocul noului tip de alimentaţie se manifestă încă şi rezultatele nocive tind să ne pună la încercare sau să ne copleşească puterea de adaptare. Dezechilibrele hormonale, obezitatea, diabetul tip 2, rezistenţa la insulină sau producţia excesivă de insulină (hiperinsulinemie), alergiile alimentare tot mai frecvente, inclusiv cele la gluten, erau cândva fenomene rare, dar în societatea

modernă au devenit endemice. Ignorând calea naturii, plătim un preţ enorm.

- *Produsele integrale nu creează dependenţă.*
  Este de necontestat că alimentele integrale sau organice sunt mai scumpe, dar sunt săţioase şi nu creează dependenţă, spre deosebire de fast-food sau produsele procesate. Dependenţa de alimente nocive se clădeşte prin obişnuinţă sau prin dezvoltarea unui apetit constant pentru cantităţi mari de zahăr ori sare, precum şi pentru gustul care le generează: dulce, acru, sărat. Fiecare *happy meal*, sub orice denumire s-ar găsi, se bazează puternic pe aceste trei gusturi. Când vei începe să consumi produse integrale, vei economisi banii cheltuiţi pe semipreparate, sucuri carbogazoase, îngheţată sau ciocolată şi bugetul se va echilibra. Raportat la numărul de calorii, aceste alimente pot fi printre cele mai scumpe, în special îngheţata sau ciocolata de calitate.

O alimentaţie naturală soluţionează o serie întreagă de probleme inflamatoare, dar cum acţionează alimentele antiinflamatoare? Ele au devenit tot mai populare odată cu apariţia interesului public şi a concluziilor unor studii ştiinţifice. Dacă te interesează o listă de alimente antiinflamatoare, cele de mai jos îţi vor oferi câteva informaţii, fără să avem pretenţia că sunt singurele alimente „corecte" care ar trebui să se regăsească în alimentaţia ta.

**Alimente care combat inflamaţiile**

- Peşte gras de apă rece (somon, ton, macrou, herring)
- Fructe de pădure

- Fructe tari (nuci, migdale, alune — cu excepţia arahidelor, care sunt alune de pământ)
- Seminţe
- Cereale integrale
- Verdeţuri
- Soia (inclusiv laptele de soia sau tofu)
- Tempeh (soia fermentată)
- Micoproteine (din ciuperci sau din alţi fungi)
- Produse lactate cu conţinut scăzut de grăsime
- Ardei (ardei gras, diverse tipuri de ardei iute — gustul iute nu este un indiciu al efectelor inflamatoare în organism)
- Roşii
- Sfeclă
- Cireşe
- Ghimbir
- Turmeric
- Usturoi
- Ulei de măsline

În publicaţiile sale online Facultatea de Medicină din cadrul Universităţii Harvard adaugă câteva elemente.

- Cacao şi ciocolată neagră
- Busuioc şi o serie de ierburi aromatice
- Piper negru

Alte liste menţionează alte alimente.

- Legume crucifere (varză, varză chinezească bok choi, broccoli, conopidă)
- Avocado
- Sos picant
- Pudră de curry



Scanned with OKEN Scanner

- Morcovi
- Piept de curcan organic (înlocuitor pentru carnea roşie)
- Nap
- Dovlecei zucchini
- Castraveţi

Lăsând la o parte efectele lor antiinflamatoare, toate sunt alimente integrale sănătoase şi introducerea lor în nutriţie nu poate fi decât benefică. Cercetările nu s-au încheiat însă în privinţa stabilirii proprietăţilor lor antiinflamatoare, a efectului asupra organismului, sau, dacă există vreunul, asupra microbiomului. Totuşi, faptul că genomul şi microbiomul tău răspund la experienţele cotidiene sugerează cu fermitate că alimentaţia are consecinţe asupra întregului sistem.

**Cafeaua şi efectele sale**

Numeroase studii validează beneficiile cafelei asupra sănătăţii, şi, de multe ori, mecanismul acţiunii sale este necunoscut. Un studiu efectuat în 2015, cu circa 200 000 de subiecţi, a căror sănătate fusese urmărită pe parcursul a 30 de ani, a stabilit că riscul de mortalitate scade cu 15% în rândurile celor care consumă 1-5 ceşti de cafea pe zi. Folosim această cantitate ca recomandare de referinţă, dar se pare că un consum cât mai ridicat (4 ceşti pe zi sau chiar mai multe) sporeşte nivelul beneficiilor. Cafeaua are efecte benefice şi în cazul riscului apariţiei diabetului tip 2 (poate din pricina proprietăţii sale de a reduce nivelul glicemiei), a infarctului sau atacurilor vasculare cerebrale (probabil datorită efectelor antiinflamatoare), cancerului hepatic



Scanned with OKEN Scanner

(cauze necunoscute), a tendințelor suicidare (cauze necunoscute) sau a altor afecțiuni, cum ar fi calculii biliari sau boala Parkinson.

Pentru că longevitatea este cel mai probabil asociată cu reducerea inflamațiilor, am ales acest motiv pentru recomandarea consumului de cafea. Prelungirea vieții nu pare să depindă de diferența dintre cafeaua decofeinizată și cea normală. Printre consumatorii de cafea sunt și mulți fumători și este important de precizat că prelungirea duratei de viață include în ecuație renunțarea la fumat. (De asemenea, există teorii potrivit cărora ceaiul, în special ceaiul verde, ar avea beneficii vaste asupra sănătății, cel mai probabil din pricina proprietăților antiinflamatoare, dar cercetările în privința lui nu sunt la fel de extinse sau concludente ca în cazul cafelei.) În loc să dați buzna în cafenea ca să beți elixirul magic, ar trebui s-o adăugați doar pe lista alimentelor benefice, fără să scăpați din vedere imaginea de ansamblu.

### Prebioticele

Simultan cu numeroasele cercetări privind microbiomul, există un interes enorm față de alimentele care îl mențin sănătos. Ai auzit probabil de *probiotice*, care se găsesc sub formă de alimente sau suplimente și îi furnizează tractului intestinal germeni benefici. Pe de altă parte, *prebioticele* sunt alimente sau suplimente care conțin fibre vegetale ce hrănesc microbii existenți deja în sistemul digestiv.

Ca regulă generală, ținând cont de cele mai noi descoperiri științifice, ar trebui să iei în considerare prebioticele, pentru a împiedica microbiomul să elibereze endotoxinele care declanșează procese inflamatoare.



Scanned with OKEN Scanner

Introducerea de noi bacterii este inutilă dacă ai o alimentaţie săracă în fibre, aşa cum tinde să fie cea a cetăţenilor americani. Reglementările guvernamentale pentru necesarul de fibre solubile şi insolubile este de 24 g/zi, adică cel mult jumătate din consumul tipic al americanilor. Nu trebuie neapărat să începi să calculezi gramele de alimente care conţin fibre, chiar dacă ele sunt precizate acum pe etichetele produselor procesate.

Odată cu includerea alimentelor integrale în programul tău nutriţional, în special a fructelor şi legumelor, îţi vei asigura necesarul de fibre. Principala sursă de fibre solubile este celuloza, carbohidraţii nedigerabili pe care îi conţin toate alimentele vegetale, în care microbiomul tractului intestinal se dezvoltă foarte bine. Decenii la rând, fibrele au fost trâmbițate ca factori preventivi ai bolilor cardiace, în urma cercetărilor efectuate asupra unor triburi de africani care consumau cantități enorme de fibre şi care aveau o rată infimă a incidenţei acestor boli. Dar acest panaceu a pălit, pentru că alţi factori au influenţat această stare de lucruri, cum ar fi activitățile fizice şi nivelul redus de stres al stilului de viaţă tribal, în comparaţie cu cel occidental. Motivul pentru care fibrele sunt încă atât de ademenitoare este spectrul larg de beneficii aduse sănătății. Pe lângă proprietățile antiinflamatoare, ele împiedică digestia zaharurilor (utile în diabetul tip 2), sunt sățioase (ceea ce reduce excesul alimentar) şi menţin sănătatea mucoasei digestive (care ar putea fi un factor crucial în prevenirea cancerului colorectal, de exemplu).

Consumul de fibre variate, solubile şi insolubile, este o idee bună, iar mai jos prezentăm o listă de surse uşor de procurat.

**Fibrele solubile**

- Fasole şi mazăre
- Cereale integrale (fulgi de ovăz, pâine din grâu integral, pâine din cereale integrale)
- Toate fructele, în mod special cele care conţin mai multe fibre solubile decât insolubile: caise, grepfrut, mango şi portocale.
- Toate legumele, în special din familia cruciferelor, care sunt bogate în fibre solubile: varza, varza de Bruxelles, broccoli, varza chinezească bok choi etc.
- Seminţe de in
- Tărâţe de psyllium, un extract vegetal care se află în componenţa celor mai populare suplimente din comerţ şi singurul supliment de fibre care reduce nivelul colesterolului „rău" (LDL).

**Fibrele insolubile**

- Tărâţe de ovăz, deseori sub formă de supliment
- Cereale pentru micul dejun din tărâţe de ovăz
- Cereale pentru micul dejun din fibre de grâu
- Nuci şi seminţe
- Fasole şi linte
- Fructe şi legume, în general

**Probioticele**

*Alimentele probiotice* conţin bacterii vii. Iaurtul cu bifidobacterii este cel mai popular probiotic prezentat în reclamele TV şi disponibil în supermarket, dar există şi murăturile, varza murată, kimchi (un preparat tradiţional coreean din



Scanned with OKEN Scanner

varză fermentată) şi kefirul (lapte fermentat cu gust asemănător iaurtului). Includerea unora dintre aceste produse în alimentaţia zilnică ajută la reechilibrarea microbiomului prin introducerea bacteriilor benefice care vor popula mucoasele intestinale şi le vor reduce sau le vor elimina pe cele dăunătoare. Din pricina complexităţii microbiomului şi a diferenţei enorme dintre oameni, nu există nicio previziune exactă a efectelor alimentelor probiotice. Cea mai bună opţiune este să le încerci — toate sunt inofensive — apoi să analizezi rezultatele.

*Suplimentele probiotice* sunt o afacere prosperă şi pare să se extindă spectaculos în viitor. Magazinele cu hrană sănătoasă oferă o varietate ameţitoare de suplimente, unele sub formă de pastile care trebuie administrate după masă, altele perisabile, care trebuie refrigerate. Nu există sugestii medicale privind cel mai eficient probiotic, pentru simplul fapt că microbiomul este prea complex ca să poată fi înţeles pe deplin, cel puţin în acest moment. Ar mai trebui precizat că un supliment demn de încredere care conţine un miliard de bacterii va pătrunde într-un ecosistem intestinal de 100 trilioane de microbi. Depăşit numeric într-un raport de 100 000 la unu, suplimentul ar putea avea un impact neglijabil. Dintr-o perspectivă mai optimistă, pe de altă parte, orice oportunitate de a menţine microbiomul la un nivel de echilibru natural merită preţuită. Un supliment nu poate suplini suficient asigurarea probioticelor din alimente, dar este o opţiune la îndemână.

Ca sugestie, poţi spori efectele antiinflamatoare luând zilnic o aspirină pentru copii sau o jumătate de aspirină pentru adulţi. Aspirina s-a dovedit a fi utilă în prevenirea infarctului sau a unor tipuri de cancer (colorectal, melanom, ovarian sau pancreatic). Până acum însă cele mai puternice

dovezi indică reducerea riscului de cancer colorectal. Alte rezultate au fost destul de neconcludente, potrivit cercetătorilor de la Facultatea de Medicină a Universității Harvard. (Consultă medicul înainte de a-ți administra aspirina în combinație cu alte medicamente, în special dacă au proprietăți antiinflamatoare sau anticoagulante.)

## Renunțările

Opțiunile pe care le-am enumerat nu mai sunt surprinzătoare pentru cei care au acordat atenție avertizărilor privind alimentația dezechilibrată a cetățenilor americani. Eliminarea consumului excesiv de sare, zahăr și grăsimi este cea mai bună metodă de a completa introducerea produselor organice naturale în alimentație. Dar există câteva elemente de luat în considerare.

- *Îmbunătățește-ți fără întârziere alimentația.*
  Poftele devin tot mai greu de stăpânit pe măsură ce persistă. Copiii care au de la început o alimentație bogată în zaharuri și sare vor considera că este una normală. Poate că nu mai ești tânăr, dar ca părinte trebuie să fii un bun exemplu pentru întreaga familie.

- *Nu lăsa vârsta să te afecteze*
  Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, alimentația li se înrăutățește. Ei se îndreaptă în direcția alimentelor gata preparate, deși acestea nu sunt neapărat nocive acum, când frigiderele din supermarket includ o mulțime de opțiuni sănătoase, cu un conținut mai scăzut de sodiu și grăsimi decât în urmă cu zece ani.



Scanned with OKEN Scanner

Există şi tendinţa oamenilor în vârstă spre o dietă limitată la câteva preferinţe. Acest lucru este extrem de nesănătos la vârste înaintate.
Tractul intestinal îşi pierde din eficienţă odată cu înaintarea în vârstă, ceea ce înseamnă printre altele că nu mai asimilăm vitaminele şi mineralele ca atunci când eram tineri. Unele studii au arătat că efectele demenţei şi pierderii memoriei au fost diminuate considerabil prin introducerea în alimentaţie a unor minerale precum manganul şi zincul. Chiar şi medicii ţin rareori cont de deficienţele minerale, dar, dacă eşti în vârstă, o sugestie bună este aceea de a lua suplimente multifuncţionale care asigură necesarul zilnic de minerale. Un sfat şi mai bun ar fi acela de a avea o alimentaţie bine organizată bazată pe produse integrale.
În acelaşi timp, când funcţia renală se degradează din pricina vârstei, te poţi confrunta cu o deficienţă de vitamine solubile (vitaminele C şi B complex), care sunt eliminate prin urină. Suplimentele cu aceste vitamine sunt utile, mai cu seamă dacă nu reuşeşti să renunţi la obiceiurile alimentare nesănătoase.

- *Renunţă la alcool.*
  Alcoolul are un rol bine stabilit în viaţa socială americană, majoritatea oamenilor consumându-l într-o măsură mai mare sau mai mică. Beneficiile acestuia în prevenirea bolilor de inimă par a fi răsunătoare, câtă vreme consumul este limitat la un pahar pe zi, de regulă un pahar de vin servit la masă. Cercetările sugerează că legendarele beneficii ale vinului roşu,

tipic alimentației francezilor, nu sunt unice, alcoolul, în general, este benefic.
Publicațiile online ale Facultății de Medicină din cadrul Universității Harvard afirmă că o cantitate moderată de alcool ar avea chiar proprietăți antiinflamatoare, ceea ce pare paradoxal. Nasul roşu al marilor consumatori de alcool este un semnal de inflamație şi degradare a funcției hepatice. Beneficiile antiinflamatoare ale alcoolului dispar, făcând loc proceselor inflamatoare provocate de consumul excesiv.
Pentru mulți oameni, un pahar poate duce repede la alte două-trei. În plus, o parte din consumatorii ocazionali vor deveni alcoolici; mai mult, pe măsură ce îmbătrânim, singurătatea, plictiseala şi sedentarismul pot duce la un consum excesiv de alcool. Astfel că, într-o perspectivă mai cuprinzătoare, există destule capcane ale alcoolului de care ar trebui să ții cont. Ar fi bine să te menții la o cantitate minimă (un pahar de vin, când iei masa la restaurant).

- *Consumă hrană proaspătă.*
  Unul dintre motivele pentru care antioxidanții au devenit atât de populari este că elimină oxigenul liber din fluxul sangvin, cunoscut sub numele de *radicali liberi*, adică atomii de oxigen care devin reactivi cu alți compuşi chimici. Această reacție chimică este extrem de necesară vindecării țesuturilor rănite, de exemplu, aşa că ar fi prea simplist să considerăm că radicalii liberi sunt în totalitate nocivi.
  În orice caz, o metodă simplă de a contracara această întreagă chestiune este să consumăm hrană proaspătă, să aruncăm uleiul rânced, resturile de mâncare



Scanned with OKEN Scanner

mai vechi de 24 de ore, alimentele congelate afectate de deshidratare şi oxidare etc. Râncezeala este asociată cu oxidarea şi dezvoltarea unor microorganisme cu potenţial inflamator. În orice caz, nu este de dorit în niciun caz să consumi ulei rânced. Uleiul de măsline extravirgin, presat la rece, este extrem de eficient în combaterea inflamaţiilor, dar râncezeşte foarte repede atunci când ia contact cu aerul, astfel încât este bine să fie depozitat în frigider şi să se păstreze la temperatura camerei doar cantitatea care va fi folosită în următoarele două-trei zile.

Aşa cum nu este suficient să te concentrezi doar pe lunga listă de alimente antiinflamatoare, nu te fixa pe alte alimente nesănătoase sau nocive. Vrem să-ţi foloseşti discernământul atunci când citeşti următoarea listă de alimente identificate ca declanşatoare ale proceselor inflamatorii.

**Alimente care trebuie evitate sau al căror consum trebuie limitat**

- Carne roşie
- Grăsimi saturate sau acizi graşi trans (exemplu, grăsimi animale sau grăsimile vegetale hidrogenate din produsele procesate)
- Pâine albă
- Orez alb
- Cartofi prăjiţi
- Sucuri carbogazoase care conţin zaharuri

Alte surse demne de încredere adaugă la cele de mai sus alte produse.

- Zahăr alb sau sirop de porumb (deseori utilizat în procesarea produselor care la bază nu sunt dulci)
- Acizi graşi omega 6 (vezi mai jos)
- Glutamat de monosodiu (MSG)
- Gluten

Senzaţia noastră este că alimentaţia antiinflamatoare trebuie să fie mai bună decât una inflamatorie, pentru că alimentele dovedite ca riscante — cele procesate, fast-food, grăsimile sau dulciurile — declanşează inflamaţiile. Legătura dintre inflamaţii şi bolile cronice este prea puternică pentru a fi ignorată, e bine să fii vigilent.

O observaţie privind acizii graşi omega 3 şi omega 6: decenii la rând publicul larg a fost educat să considere colesterolul nociv, deşi el este un compus biochimic care se găseşte în toate celulele şi este necesar dezvoltării lor. Acelaşi lucru, însă viceversa, s-a întâmplat în cazul acizilor graşi omega 3. Suntem de acord cu recomandările generale că peştele de apă rece bogat în omega 3, cum ar fi somonul sau tonul, este benefic sănătăţii. Dar chestiunea nu e atât de simplă. Mai există un grup de acizi graşi, cunoscut sub numele de omega 6. Atât acizii omega 3, cât şi omega 6 sunt necesari în alimentaţia noastră. Organismul nu-i poate produce. Numai că s-a dovedit că acizii omega 6 consumaţi în exces influenţează semnificativ inflamaţia. Mai mult, pentru că aceste tipuri de acizi graşi sunt consumate simultan, efectul dăunător al acizilor omega 6 poate contracara beneficiile acizilor omega 3. Pe scurt, cele două componente trebuie echilibrate. Alimentaţia occidentală este prea bogată în acizi omega 6 din pricina utilizării excesive a uleiurilor polinesaturate. Aceste uleiuri extrase din surse vegetale — porumb, soia, floarea-soarelui etc. — erau cândva considerate



Scanned with OKEN Scanner

alimente sănătoase, prevenirea infarctului fiind principalul fundament de susținere a acestei afirmații.

Astăzi, dovezile înclină puternic spre altă concluzie. Studii efectuate asupra unor populații indigene (care folosesc foarte puține uleiuri vegetale procesate și nu consumă alimente semipreparate) sugerează că raportul de consum între omega 6 și omega 3 este de 4:1. Prin contrast, alimentația occidentală este de 15-40 de ori mai bogată în omega 6, cu un raport mediu între omega 6 și omega 3 de 16:1. La niveluri atât de mari, acizii grași omega 6 blochează beneficiile acizilor omega 3. Este puțin probabil să apară studii genetice în acest domeniu, dar se speculează că specia umană, evoluând într-o societate de vânători-culegători, se baza pe o alimentație scăzută în acizi grași omega 6, cu un raport omega 6 — omega 3 de 2:1. Potrivit unor specialiști, apropierea de o alimentație cu un raport de 1:1 între acești doi acizi este ideală.

Printre alimentele bogate în omega 6, uleiurile pentru gătit se află pe primul loc, dar există și altele, după cum urmează.

**Sursele principale de omega 6**

- Uleiuri vegetale procesate — cele mai importante sunt uleiul de floarea-soarelui, porumb, soia și semințe de bumbac.
- Produse procesate care conțin ulei de soia
- Carne de vită provenită de la animale hrănite cu cereale
- Carne de vită sau de pui provenită de la animale crescute în ferme industriale
- Ouă provenite de la păsări crescute în ferme industriale



Scanned with OKEN Scanner

- Carne grasă provenită de la animale hrănite cu nutrețuri industriale

Din nefericire, uleiurile polinesaturate, care sunt o parte majoră a prevenției standard a bolilor, se dovedesc a avea dezavantaje serioase în procesele inflamatoare. Singurul ulei vegetal care are un conținut scăzut în acizi omega 6 și ridicat în omega 3 este uleiul din semințe de in. Uleiul de șofrănaș, de rapiță sau de măsline se află printre cele care nu au neapărat un conținut bogat de acizi omega 3, dar au unul scăzut de omega 6, uleiul de măsline aflându-se pe primul loc.

Ca deruta să fie și mai mare, grăsimile saturate „rele", cum ar fi untura, untul, uleiul de palmier sau de cocos, au un conținut scăzut de omega 6.

Acesta este unul din motivele pentru care metodele standard de prevenție recomandă echilibrul consumului de grăsimi saturate și polinesaturate. Dar pericolul real, se pare, nu depinde de nivelul consumului de alimente naturale, ci de cel de produse procesate. Uleiul de soia este ieftin și ușor de găsit în comerț, prezent în sute de alimente semipreparate. Carnea de vită provenită de la animale crescute cu cereale pentru a le asigura o cantitate maximă de carbohidrați într-o perioadă minimă de timp are un conținut mai mare de acizi omega 6 decât carnea animalelor hrănite cu iarbă (ca să nu mai spunem de utilizarea excesivă a antibioticelor și hormonilor în cazul animalelor crescute în ferme industriale pentru carne și produse lactate). De asemenea, un conținut mare de omega 6 are carnea de porc sau de pui provenită de la animale hrănite cu cereale în ferme industriale, precum și ouăle de crescătorie.)

Dacă vrei să consumi carne, te sfătuim s-o alegi pe cea provenită de la vite hrănite pe pășune sau carne și ouă de

păsări hrănite natural (păsări de ţară). Termenul „animale crescute în aer liber" nu este întotdeauna relevant, pentru că alimentaţia păsărilor ar putea include totuşi nutreţuri industriale. Desigur, aceasta nu este întotdeauna o opţiune viabilă sau facilă. Carnea provenită de la vite hrănite cu iarbă poate avea un preţ ridicat şi este disponibilă numai în anumite magazine specializate. Fă ce poţi. Per total, echilibrarea consumului de acizi graşi din alimentaţie se rezumă la câţiva paşi simpli atunci când devii conştient de problemă. Nu te fixa doar pe acest aspect al planului tău nutriţional. Toate elementele aflate pe listă sunt compatibile cu alimentele integrale către care ar trebui să te îndrepţi pas cu pas.

**Cum să echilibrezi acizii graşi**

- Găteşte cu ulei de şofrănaş şi ulei de măsline; uleiul de rapiţă nu este la fel de bun, dar este o opţiune acceptabilă.
- Consumă fructe tari nesărate sau cu un conţinut scăzut de sare: nuci, migdale, nuci pecan, nuci braziliene. Limitează-ţi consumul de nuci bogate în grăsimi, cum ar fi castanele sau nucile de macadamia, precum şi arahidele.
- Consumă seminţe, cum ar fi seminţe de chia fără sare sau seminţe de floarea-soarelui, dovleac, cânepă sau in.
- Consumă peşte gras — nu mai mult de 180 g săptămânal, precum şi produse care conţin microproteine. Dacă eşti vegetarian, consumă mai multe fructe tari cu conţinut scăzut în grăsimi, cum ar fi nucile sau migdalele, precum şi seminţe.



Scanned with OKEN Scanner

- Evită produsele semipreparate, mai ales cele cu conținut bogat de ulei de soia.
- Nu găti cu ulei de soia, floarea-soarelui sau porumb.
- Redu sau elimină din alimentație carnea de vită, de porc sau de pui, provenită de la animale crescute în ferme industriale.
- În cazul în care consumi carne, cumpără doar bucăți de carne macră, sau elimină porțiunile de grăsime.

Interacțiunea hranei cu sistemul unitar minte-corp este fascinantă și complexă. Am vrut să vă oferim informații cuprinzătoare, dar transpunerea lor în practică trebuie făcută într-un ritm personal, ținând cont de faptul că modificarea dietei este un maraton, nu un sprint. Importante nu sunt alegerile pe care le faci, ci opțiunile benefice pe care reușești să le păstrezi în timp.

De aceea, planul tău de acțiune pentru schimbarea opțiunilor alimentare implică unele dintre cele mai simple și directe etape pe care le poți efectua în vindecarea sistemului unitar. Cu toții ar trebui să le dăm prioritate. Dar, dacă obiceiurile actuale persistă, trebuie să ne concentrăm și mai mult pe microbiom și pe conexiunile lui cu procesele inflamatoare. Alimentația este doar unul dintre factori, deloc surprinzător în abordarea holistică. Pentru a asigura cu adevărat sănătatea și echilibrul microbiomului, trebuie să privești sistemul minte-corp ca pe un întreg. Îți oferim o listă utilă care adună cele mai bune informații actuale despre stilul de viață și microbiom. Un astfel de stil de viață ar trebui să includă toate opțiunile menționate în planul de acțiune din ziua de luni și câțiva pași în plus.



Scanned with OKEN Scanner

**Un stil de viață optim pentru sănătatea microbiomului tractului intestinal**

- Consumul redus de grăsimi, zahăr şi carbohidrați rafinați
- Adăugarea în alimentație a unei cantități suficiente de prebiotice cu care se hrănesc bacteriile: fibre din fructe, legume şi cereale
- Evitarea alimentelor procesate chimic
- Evitarea consumului de alcool
- Utilizarea suplimentelor probiotice
- Consumul de alimentele probiotice cum ar fi iaurtul, varza murată şi murăturile
- Reducerea consumului de alimente care favorizează apariția inflamațiilor
- Concentrarea planului nutrițional pe alimente care combat procesele inflamatoare, cum ar fi suc de portocale organice, proaspăt stoarse
- Gestionarea permanentă a stresului
- Gestionarea emoțiilor „intense", ca furia sau ostilitatea
- Investigarea afecțiunilor medicale care declanşează procesele inflamatoare, cum ar fi candida sau stresul
- Menținerea unei greutăți optime

După cum putem vedea, eliminarea inflamațiilor este, în general, echivalentul unui stil de viață vindecător. De aceea, azi ne vom concentra pe alimentație ca soluție eficientă în abordarea problemelor. În alte aspecte ale vieții, cum ar fi gestionarea greutății sau a stresului, inflamația nu trebuie marginalizată — acestea sunt măsuri dedicate sistemului unitar şi sănătății în general.



Scanned with OKEN Scanner

## Marți

# Reducerea stresului

*Recomandările pentru azi — alege una singură.*

**Inițieri**

- Meditează.
- Practică yoga.
- Efectuează tehnici de control al respirației.
- Programează-ți momente de liniște și relaxare.
- Recentrează-te.
- Identifică stadiile de manifestare a stresului.

**Renunțări**

- Încetează să alimentezi situațiile stresante.
- Nu încerca să ignori evenimentele stresante din viața ta.
- Îndepărtează-te de factorii de stres cât poți de repede.
- Soluționează situațiile care îți induc stres în mod repetat.
- Analizează problemele cu care te confrunți din pricina frustrării.
- Ordonează-ți obiceiurile sănătoase, transformându-le din haotice în regulate.

Spre deosebire de inflamația cronică, deseori ascunsă și greu de detectat, stresul este un inamic vizibil care este ignorat. În fiecare zi, ne confruntăm în mod conștient cu



Scanned with OKEN Scanner

aceiaşi factori de stres în mod repetat: zgomot excesiv şi grabă; tot mai multe sarcini la locul de muncă sau acasă; suprasolicitare senzorială pretutindeni; frustrare provocată de trafic; timp insuficient pentru a duce la bun sfârşit sarcinile zilnice. Toţi factorii de stres exterior au în comun presiunea şi toată lumea ştie ce presupune ea. Dacă factorii de stres extern ar fi fost adevărata problemă, înlăturarea lui n-ar fi fost mai grea decât a arunca o piatră din pantof — simţind disconfortul, te vei ocupa de problemă cât se poate de repede. Dar, aşa cum ştim, stresul este, de multe ori, mai complex. Faptul că el afectează atât de mulţi oameni este dovada nepriceperii cu care îl gestionăm. Astăzi, vrem să schimbi macazul şi să încerci să reduci cu adevărat stresul din viaţa ta. Poate că te descurci bine în a-l îndura zilnic, dar încet-încet, celulele îţi vor fi oricum afectate negativ. Într-un capitol anterior am enumerat cele trei stadii ale manifestării stresului, întâi la nivel psihologic şi mental, apoi comportamental şi, în cele din urmă, fizic. Dar a aştepta acest al treilea stadiu, când apar simptome ca hipertensiunea sau problemele digestive, ar fi o abordare obtuză. Stresul, în acest stadiu, a preluat deja controlul.

## Momentul în care stresul preia controlul

Oamenii se plâng mereu de stres, auzind constant despre efectele lui devastatoare, dar nu fac nimic în sensul acesta. Deci ce nu funcţionează? Opţiunile pe care ţi le prezentăm pentru ziua de marţi nu sunt nici noi, nici surprinzătoare. Meditaţia şi yoga sunt acum atât de familiare, încât practicarea lor ar trebui să fie mult mai răspândită decât este de fapt. Programarea unor momente de relaxare şi linişte pe parcursul zilei de muncă ar trebui să devină un obicei. A

învăța cum să rămâi echilibrat într-o situație stresantă ar trebui să fie un mecanism de apărare deprins la vârste foarte fragede.

În mod clar, primul și cel mai important pas în reducerea stresului este schimbarea atitudinii. Altfel, capacitatea de a gestiona presiunile vieții cotidiene va rămâne blocată în stadiul de acum, acționând slab și sporadic, fără prea mari rezultate. Într-un fel, situația este asemănătoare cu a urma periodic o dietă draconică pentru slăbit. După cum am menționat mai devreme și cum cei mai mulți oameni își dau seama, dietele temporare nu ne ajută să slăbim. Cei care țin dietă și reușesc să-și mențină pierderea a mai mult de 3 kg timp de doi ani reprezintă 2%. Americanii urmează diete în mod constant, producând mici averi pentru promotorii celor mai noi tendințe în domeniu. Cu alte cuvinte, oamenii fac în continuare ceva ce n-a funcționat niciodată în trecut și mulți procedează așa și în privința stresului.

Pentru a-ți schimba atitudinea față de stres, îți punem la dispoziție o listă de elemente care nu au funcționat niciodată.

**De ce iese stresul mereu învingător**

Reacții ineficiente la factorii cotidieni de stres:

- Considerăm că este normal să fim puțin stresați.
- Ne simțim neputincioși în fața forțelor exterioare.
- Semnalele stresului (iritabilitate, oboseală, lipsă de entuziasm) sunt ignorate.
- Mecanismele noastre de apărare sunt prea limitate.
- Credem că a îndura stresul este ceva inofensiv.
- Nu recunoaștem sau pur și simplu nu ne dăm seama că suntem stresați.



Scanned with OKEN Scanner

- Am auzit că este posibil să avem de câştigat de pe urma stresului.

Aceste convingeri şi acţiuni sunt autodistructive, deşi fiecare dintre ele conţine un sâmbure de adevăr. Dacă locuieşti într-un oraş aglomerat sau lucrezi pe şantier, agitaţia din jur depăşeşte puterea ta de control. A îndura stresul nu este ceva inofensiv, dar, dacă eşti blocat în trafic sau ai un copil mic, nu poţi face mare lucru. Nimeni nu are de câştigat de pe urma stresului, cel puţin nu la nivel biologic, dar unii oameni de succes, ambiţioşi, susţin că reuşita lor se datorează apetenţei pentru situaţiile-limită, în care pot dovedi că sunt cei mai buni. Aceste mici adevăruri le servesc pentru a masca ceea ce nu vor să recunoască: stresul este un flagel al societăţii moderne.

Ca să putem cerceta mai adânc, să ilustrăm cele afirmate. Mai întâi, o zi obişnuită pentru domnul A, soţ şi tată tânăr, cu o carieră ascendentă. Domnul A se trezeşte târziu şi se pregăteşte în grabă să plece la serviciu. Aude copiii certându-se în altă cameră şi strigă la ei să înceteze. Înainte să iasă pe uşă, îşi sărută soţia şi îi spune că e prea grăbit ca să mai ia micul dejun. Traficul e infernal, aşa că nu ajunge în cea mai bună stare de spirit la serviciu, unde şeful îşi priveşte aluziv ceasul şi îi reaminteşte că se apropie termenul de predare a unei lucrări importante.

După o şedinţă în care întreaga echipă este forţată să producă rezultate, domnul A ia o mică pauză de cafea. Cu un vag sentiment de vinovăţie se destinde cu un pahar de alcool la masa de prânz şi se simte puţin mai relaxat în decursul după-amiezei. Traficul la ora plecării nu este chiar atât de rău, iar domnul A se simte destul de bine pe drumul spre casă. Revine la rutina domestică atât de familiară, petrece

câteva minute cu copiii şi alte câteva ore la computer. Soţia domnului A s-a obişnuit deja cu asta. Domnul A se enervează când citeşte ceva în presă — blestemaţii ăştia de politicieni! Înainte de a merge la culcare, lucrează puţin la un proiect de serviciu adus acasă. Domnul A şi soţia au încă o viaţă sexuală activă, dar sunt amândoi prea obosiţi în seara asta. Weekendul pare să fie o idee mai bună.

Această poveste nu este deloc o parodie a vieţii obişnuite a milioane de oameni. Fiecare eveniment este un factor de stres, dar, privit din perspectiva standardelor societăţii, domnul A are o viaţă bună sau face totul ca s-o obţină. În urmă cu o generaţie, când conceptul de stres abia apăruse, o zi obişnuită din viaţa unui om includea fumatul excesiv, considerabil mai mult alcool şi poveri domestice mai numeroase în sarcina femeii. Medicina a descoperit o gamă extinsă de efecte ale stresului care ajung până la nivel epigenetic, unde experienţele negative perturbă activitatea genetică. Numai că toate aceste informaţii noi nu s-au soldat şi cu sugestii privind stilul de viaţă. Noi vrem, acum, să faci primii paşi în abordarea conştientizării de sine pentru a reduce nivelul stresului existent în viaţa de zi cu zi.

## Iniţierile

Toate recomandările în privinţa stresului sunt concentrate pe ieşirea din modulul de suprasolicitare a sistemului nervos simpatic, căruia i-am dedicat un capitol întreg. Opusul stresului este relaxarea. Tehnici precum mediaţia şi yoga depăşesc simpla relaxare fizică, trecând chiar dincolo de atingerea liniştii şi păcii mentale. Însă, relaxarea este primul pas pentru că, fără ea, sistemul minte-corp trebuie



Scanned with OKEN Scanner

să gestioneze tulburări cauzate de stres, iar această preocupare îi blochează capacitatea de a rezista la experiențe mai subtile. Ambii autori recomandă cu convingere cultura spirituală orientală, care are ca fundament nivelul superior al conştiinţei. Recomandăm vindecarea superioară, care poate fi atinsă prin înălţarea nivelului de conştiinţă. Dar, înainte de toate, oamenii trebuie să revină la starea naturală de relaxare a sistemului minte-corp.

*Meditația:* Singura tehnică de reducere a stresului pe care o putem stabili pentru fiecare zi a săptămânii este meditația, grație beneficiilor sale holistice. Până acum, am fost deschişi la orice tip de meditaţie. Exercițiile de concentrare se bucură de popularitate, exercițiile pentru controlul respirației sunt lipsite de efort, meditația asupra inimii este atrăgătoare pentru mulți oameni care au înclinație spre devotament. Nenumărate cărți sau site-uri îți permit să explorezi acest subiect în întregime.

Există câteva experimente restrânse care compară tipurile de meditație pentru a dovedi care este „cel mai bun". În realitate, „cel mai bun" nu este un termen adecvat. Meditația cu care te simți confortabil şi care poate deveni o practică îndelungată este prin definiție „cea mai bună ". Oamenii renunță la această tehnică atunci când nu-i mai simt beneficiile şi continuă doar atunci când sesizează un progres datorită ei. Niciunul dintre aceste elemente nu poate fi prevăzut. (Uneori, meditația este abandonată pentru că viața se desfăşoară pozitiv, dar acesta este un semn că a avut efect.) Din perspectiva celor mai evidente beneficii, unda verde se îndreaptă spre meditația *mantra*, datorită vechilor sale rădăcini indiene, unde sute de mantre au efecte specifice; efectul suprem este iluminarea sau suprema conştientizare de sine, netulburată de evenimentele exterioare. O tehnică

mantra simplă, lipsită de conotații religioase, îți este prezentată în continuare.

- Așază-te într-o cameră liniștită, luminată difuz. Închide ochii un minut sau două. Dacă intri într-o stare de somnolență, culcă-te și dormi în loc să meditezi.
- Când te simți echilibrat și respirația îți este relaxată și regulată, spune mantra *so hum*.
- Repetă mantra 15-20 de minute, în funcție de circumstanțele personale și de câtă plăcere îți oferă meditația.
- Nu repeta mantra în mod mecanic, nu este o incantație surdă. Spune *so hum*, atunci când îți vine în minte. Ar putea exista goluri de câteva secunde sau câteva minute. Meditația mantra calmează mintea nu prin blocarea procesului de gândire, ci permițându-i să atingă nivelul natural de relaxare. Nu este un proces forțat sau mecanic. Nu ține de magie. Repetiția reechilibrează mintea prin înclinația sa naturală de a fi calmă și liniștită.
- N-are importanță dacă apare un alt gând. Se va întâmpla întotdeauna. Gândurile sunt o parte naturală a meditației. Întoarce-te încet la mantra. Nu contează de câte ori repeți mantra. Este în regulă și dacă o spui doar o dată și apoi te culci. Înseamnă că aveai nevoie de odihnă. Dacă spui mantra o dată, apoi intri într-o stare mai profundă de meditație, este de asemenea bine, și așa mai departe.
- Meditația îi permite sistemului minte-corp să se reechilibreze, eliberându-se de stres. Pe parcursul procesului poate apărea orice senzație sau gând. Acesta este un tip de meditație normală, eficientă. Dacă o senzație fizică este prea puternică și nu te poți concentra la mantră, atunci concentrează-te pe zona corpului unde



Scanned with OKEN Scanner

a apărut senzaţia. Conştientizeaz-o, fără să încerci s-o modifici în vreun fel. După câteva clipe, va începe să se atenueze. Dacă nu se întâmplă asta şi resimţi un disconfort persistent, deschide ochii câteva minute. Dacă senzaţia nu se atenuează, aşază-te pe pat şi aşteaptă până când se întâmplă asta. (În cazul durerilor concrete, persistente, trebuie consultat medicul.) Nu lua în seamă gândurile negative: ele vin şi se duc. Acesta este un aspect natural al meditaţiei. Dacă gândurile negative sunt prea puternice, deschide ochii şi respiră uşor până când gândul se disipează. Odată disipat, poţi relua meditaţia.

- Când a expirat timpul programat pentru meditaţie, relaxează-te şi bucură-te de starea meditativă, cu ochii închişi, respirând uşor. Pentru a asimila starea de relaxare şi mai mult, aşază-te 5 minute. Nu te grăbi să-ţi reiei imediat activităţile; revino treptat la rutina zilnică dacă îţi permit circumstanţele.
- Tu decizi cât de des trebuie să meditezi. Este de preferat de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, dacă alegi ca meditaţia să devină un obicei zilnic. Pentru a nu renunţa la această practică, mulţi oameni se alătură unui grup sau se internează în refugii de meditaţie. Repet, aceasta este o decizie personală, dar unul dintre beneficiile grupului de sprijin este că reduce posibilitatea de a renunţa la meditaţie.

*Controlul respiraţiei:* Astăzi, această tehnică este folosită în combaterea stresului. Am menţionat-o mai sus în legătură cu procesul de conştientizare în orele de serviciu. Ca să nu fii nevoit să dai paginile înapoi, repetăm instrucţiunile aici.



Scanned with OKEN Scanner

- Dacă este posibil, găseşte un loc retras, luminat difuz, unde poţi fi singur, chiar dacă asta nu e o necesitate.
- Închide ochii şi concentrează-te.
- Acum, respiră adânc, relaxat, numărând până la 4, la fiecare inspiraţie, apoi până la 6 la fiecare expiraţie. Dacă acest lucru necesită efort sau răsuflarea îţi devine întretăiată, nu forţa. Respiră normal până îţi revii, apoi reia procedeul.
- Efectuează minimum 10 respiraţii controlate. Dacă simţi nevoia s-o faci de mai multe ori, continuă 5-10 minute.

## Renunţările

Astăzi, „renunţările" se referă la detaşarea de situaţiile stresante, în care te simţi tentat să persişti. Deseori, aceste situaţii sunt incidente minore care provoacă o tensiune temporară. Dar chiar şi acestea pot declanşa o reacţie la stres de care n-ai nevoie. Secretul este să acorzi atenţie emoţiilor şi senzaţiilor pe care le simţi în corp. Analizează-te de câteva ori pe zi şi întreabă-te dacă te simţi tensionat, stânjenit, încordat sau presat. Aceste senzaţii pot fi fizice sau mentale: din perspectiva stresului, sunt identice. Scopul în ziua de marţi este să ieşi din situaţiile negative, să-ţi găseşti timp pentru tine şi să-ţi recapeţi starea de echilibru şi relaxare.

Când stresul este mai mult decât incidental, este nevoie de mai mult. Luăm în serios faptul că stresul iese învingător în multe cazuri, dacă nu chiar în majoritatea acestora. De aceea, pentru a te elibera din tentaculele stresului, trebuie să analizăm în profunzime problema şi soluţia.

## Stresul analizat în profunzime. Dedesubturile

Factorii exteriori de stres sunt, în general, aceia cărora cercetătorii le acordă cea mai mare atenție. Cobaii sunt subiecți de studiu foarte utili în cercetarea de laborator, dar nu au o viață interioară comparabilă cu a oamenilor, astfel că experimentele sunt concentrate pe stresul fizic. Într-un studiu celebru, cobaii au fost așezați pe o placă de metal care emitea șocuri electrice inofensive, administrate aleatoriu și, după câteva zile, sistemul imunitar al cobailor a fost drastic compromis. Ei manifestau nervozitate și lipsă de coordonare; unii au murit sau au ajuns într-o stare de epuizare totală.

Motivul pentru care șocurile inofensive au provocat acea deteriorare semnificativă este un factor invizibil: *imprevizibilitatea*. Anticiparea șocului a acționat asupra cobailor ca sabia lui Damocles. Incapabili să-și prevadă viitorul și știind că va apărea, inevitabil, un nou șoc, cobaii au fost menținuți într-o stare permanentă de stres interior. Și în cazul oamenilor, stresul se agravează atunci când are un caracter întâmplător, imprevizibil, repetitiv și independent de controlul individului. Însă, studiul pe cobai a atins un alt punct critic: stresul interior este identic sau chiar mai puternic decât stresul exterior. Anticiparea durerii ne afectează la fel de mult ca durerea în sine. Aceasta ne dezvăluie cheia reducerii stresului: abordarea lui din interior. Nu poți să controlezi numărul de factori exteriori de stres, dar ești în stare să-ți controlezi percepția și interpretarea. Imaginează-ți diferența dintre a merge la concert și a asculta punctul culminant al partiturii cimbalului din *Uvertura 1812* de Ceaikovski, sunete plăcute și binevenite, și zgomotul perceput când cineva din spate izbește cele două discuri de

alamă aproape de urechea ta. Acelaşi stimul extern, cu o reacţie internă foarte diferită. Plăcerea se transformă într-un atac invaziv.

Anterior am prezentat „soluţia nou-născutului“ la stresul acut, bazată pe strategiile părinţilor de reducere a nivelului de stres. Acum vrem să extindem aceste strategii la stresul cronic cotidian, care provoacă cele mai mari distrugeri pe termen lung. Modificându-ţi percepţia şi interpretarea factorilor externi de stres, poţi să le reduci spectaculos efectele.

## Caracterul întâmplător şi imprevizibilitatea

Aceşti doi factori sunt corelaţi, de vreme ce caracterul întâmplător implică imprevizibilitatea. Stresul câştigă teren din pricina apetenţei noastre pentru şoc şi surpriză. Pe cât de teribile sunt dezastrele şi catastrofele, ştirile de presă au depăşit stadiul unei prezentări la oră de vârf, trecând la o expunere neîntreruptă prin intermediul internetului şi al televiziunilor de ştiri care alimentează, la nesfârşit, foamea de ştiri negative. Jocurile video violente şi filmele de acţiune sau aventură potolesc aceeaşi foame în mod imaginar. Numai că explozia de adrenalină, declanşată de reacţia la stres, nu deosebeşte realul de imaginar. La un moment dat, chiar dacă nu devii dependent de adrenalină, în sinea ta ai probabil o impresie pozitivă despre viaţa trăită intens și activ (probabilitatea este mai mare dacă eşti bărbat).

În ansamblu, situaţiile întâmplătoare au creat haosul cotidian la care ne-am adaptat cu toţii. Trebuie să priveşti haosul ca pe un factor care sporeşte nivelul de stres, nu ca pe un aspect inevitabil al vieţii. Desigur, viaţa este



Scanned with OKEN Scanner

întotdeauna imprevizibilă şi nu trebuie neglijată nici incertitudinea creativă. A nu şti ce tablou vei picta sau ce piesă muzicală vei compune face parte din plăcerea de a fi creativ. Dar, în viața de zi cu zi, este totuşi important să ții haosul sub control.

Îți oferim câțiva paşi importanți.

- Ordonează-ți programul zilnic: trezeşte-te şi mergi la culcare, la aceleaşi ore, în fiecare zi. Mănâncă de trei ori pe zi, la ore regulate.
- Stabileşte-ți un stil de viață ordonat şi controlează-ți comportamentul haotic. Acest lucru este foarte important dacă ai copii mici, pentru că previzibilitatea dezvoltă încrederea. La serviciu, predictibilitatea dezvoltă loialitatea şi cooperarea; în relațiile personale, intimitatea.
- A fi previzibil nu înseamnă a fi plictisitor sau lipsit de originalitate, ci presupune calități asemenea celor evidențiate în continuare.
    1. Nu manifeşti nervozitate sau frustrare.
    2. Nu critici pe nimeni în public.
    3. Eşti o persoană responsabilă.
    4. Îți îndeplineşti promisiunile.
    5. Eşti o persoană de încredere în concretizarea planurilor.
    6. Încurajezi comunicarea sinceră.
    7. Eşti disponibil.
    8. Nu invadezi spațiul celorlalți.
- Devenind o persoană previzibilă, vei încuraja şi alte persoane, în special membrii familiei, să-ți urmeze exemplul.
- Acordă atenție riscurilor pe care le implică viitorul (de exemplu, încheierea unor asigurări, menținerea sănă-



Scanned with OKEN Scanner

tății prin metode de prevenire a bolii, ținerea automobilului în condiții tehnice adecvate).

- Creează-ți o rețea de sprijin pentru momente de dificultate. La rândul tău, acordă sprijin celorlalți.
- Înfruntă situațiile de criză, fără ocolișuri. În astfel de momente, comunică-le membrilor familiei și prietenilor prin ce treci. Nu te izola și nu complica problemele înfruntându-le de unul singur.

**Lipsa controlului**

Stresul se amplifică atunci când simți că pierzi controlul. În experimentele pe animale, controlul aparține întotdeauna celui care execută experimentul, dar, în natură, animalele sunt organizate în grupuri, în care ierarhia este clară. Un mascul alfa dintr-un grup de maimuțe cheltuie timp și energie conservându-și statutul, dar un element stabil este faptul că un singur mascul va avea acest statut, în timp ce masculii subordonați își vor găsi și accepta locul în cadrul grupului. La oameni, situația este însă atât de complexă, încât modelele animale sunt deseori irelevante. Băiatul de la registratură visează să ajungă manager — spre deosebire de animale, oamenii visează, speră, aspiră și creează strategii.

Controlul presupune deci adaptarea aspirațiilor interioare la realitatea exterioară. Dacă simți că îți controlezi trăirile, atunci *ești* în control. Este posibil ca evenimentele externe să nu te plaseze într-un rol de conducere, dar asta nu înseamnă nimic în comparație cu capacitatea de a depăși stresul, fără să-ți pierzi controlul. Imaginează-ți o sută de mașini blocate în trafic. Dacă ai putea monitoriza ritmul cardiac, tensiunea arterială, activitatea cerebrală și respirația tuturor șoferilor, ar apărea o sută de rezultate diferite,



Scanned with OKEN Scanner

fiecare dintre ele depinzând de interpretarea interioară a evenimentului. La capătul negativ al spectrului, cei mai stresați șoferi vor reacționa după cum urmează.

- Îi enervează că sunt puși în dificultate.
- Se plâng că sunt prea des blocați în trafic.
- Se așteaptă ca lucrurile să se desfășoare așa cum și-ar dori și dacă nu se întâmplă asta, se simt frustrați.
- Cedează la sentimentul reflex de furie.
- Dau vina pe ceilalți șoferi, considerându-i idioți.
- Devin ursuzi și nervoși față de ceilalți pasageri din mașină.
- Sunt îngrijorați că vor întârzia.

Este normal să ai astfel de sentimente, dar ele se amplifică în cazul celor care au personalitate tip A. Nu e neapărat necesar să fii obsedat de control, ca să te streseze o situație care nu depinde de tine. Totuși, dacă ai pretenția de a fi tot timpul în control, te afli în dezavantaj când evenimentele nu se desfășoară așa cum te-ai aștepta.

Este greu să trăiești în preajma persoanelor cu personalitate dominantă, cu atât mai mult cu cât ele sunt de părere că numai opinia lor este corectă — de fapt, aceasta este o trăsătură definitorie a personalității dominante. O altă caracteristică a acestora este că dau vina pe ceilalți, în timp ce își găsesc scuze. Sunt tipicare și vor fi la fel de critice și în cazul unei greșeli de tipar dintr-un raport, și în cel al unui proiect eșuat. Exigențele lor nu vor fi atinse niciodată; sunt zgârcite cu laudele, în cazul în care le-ar acorda vreodată. Se așteaptă ca restul lumii să aibă aceleași valori și standarde după care se ghidează ele însele (cum ar fi exemplul șefului care spune: „Nu-ți cer nimic din ce n-aș face eu însumi“). Emoțional, sunt încordate, anxioase și se tem

să-şi exteriorizeze sentimentele, pentru a nu părea slabe şi vulnerabile.

Această descriere oferă o avertizare generală privind reacţiile care nu funcţionează, atunci când simţi că o situaţie îţi scapă de sub control. Într-o anumită măsură, cu toţii suntem tentaţi să ne impunem voinţa, să le cerem celorlalţi câte ceva, să insistăm că opinia noastră este cea mai bună etc. În interior însă, cauzele fundamentale sunt anxietatea şi teama. Pentru a ne linişti, este necesar să ne recăpătăm controlul, cel interior fiind prioritar, apoi să ne străduim să restabilim ordinea în factorii exteriori.

Sunt de luat în considerare câţiva paşi:

1. *Învaţă să te reechilibrezi.* Aceasta este o aptitudine care se dezvoltă natural, practicând meditaţia. Cu toţii am avut, când şi când, sentimentul de echilibru — adică relaxare, linişte, atenţie, spirit de observaţie, realism. În cazul multora, acest sentiment este resimţit în piept.
2. *Învaţă să-ţi recunoşti dezechilibrul interior.* Şi cu această senzaţie suntem familiarizaţi. Este marcată de: anxietate, hiperactivitate mentală, incertitudine, de sentimentul că suntem bruiaţi de situaţii exterioare, puls ridicat, respiraţie superficială şi întretăiată, fluturi la stomac, tensiune, încordare musculară.
3. *Dezvoltă-ţi capacitatea de a te reechilibra ori de câte ori îţi este perturbat echilibrul.* O poţi face, însuşindu-ţi pasul 1 şi 2: când vei reuşi să recunoşti dezechilibrul, te vei putea întoarce la starea de echilibru. Pentru a putea face asta, sunt utile câteva tehnici simple asemenea celor enumerate în continuare.
   - Identifică factorul de stres.
   - Îndepărtează-te de situaţia stresantă.
   - Găseşte un loc liniştit unde să te retragi.



Scanned with OKEN Scanner

- Închide ochii şi concentrează-te asupra inimii.
- Controlează-ţi respiraţia: efectuează câteva respiraţii adânci, regulate — inspiră numărând — până la 4, şi expiră numărând până la 6.
- Dacă ai timp, meditează după ce te vei simţi calm şi reechilibrat.
- Continuă paşii de mai sus, până când ajungi din nou în zona ta de confort.
- Nu te grăbi să revii la situaţia care ţi-a creat stres, rămâi în stare de relaxare câteva ore, preferabil o zi.

4. *Dacă te găseşti la serviciu într-o situaţie pe care n-o poţi controla, ia măsuri*. Companiile au început să înţeleagă că angajaţii sunt mai eficienţi şi acceptă mai multe responsabilităţi când au libertatea de a lua decizii. Nu este obligatoriu să păstrezi o slujbă în care superiorii ierarhici controlează totul în cel mai mic detaliu şi impun reguli stricte. Încearcă să obţii mai multă putere de decizie şi libertatea de a-ţi pune în aplicare propriile soluţii. Dacă aceste solicitări îţi sunt respinse, analizează-ţi opţiunile şi acţionează, ţinând cont de ele.
5. *Analizează-ţi propriul comportament dominant*. Examinează-te în mod obiectiv şi încearcă să fii mai indulgent şi mai puţin dezaprobator, critic sau exigent. Acestea sunt trăsăturile evidente ale unei abordări rigide a autocontrolului.
6. *Nu uita să te relaxezi* şi să fii mai puţin exigent cu tine însuţi.
7. *Învaţă să fii maleabil* înainte de a interveni şi de a-ţi impune voinţa.
8. *Găseşte modalităţi de amuzament*.
9. *Fă o prioritate din a le oferi celorlalţi momente de fericire*.



Scanned with OKEN Scanner

## Repetiția

Stresul este cumulativ. Cu cât este mai repetitiv, cu atât va crea vătămări mai mari. O singură picătură nu va umple paharul. Această lecție este atât de simplă și evidentă, încât nimeni nu și-ar imagina că trebuie s-o învețe la nesfârșit. Dar te confrunți cu un factor repetitiv de stres, probabil, din pricină că persiști într-un comportament inconștient. Cuplurile în vârstă au certuri bazate pe aceleași motive ani sau decenii la rând, până când totul devine un ritual. Politicienii ne înfurie când mint sau omit adevărul de parcă n-ar fi stat lucrurile așa de când s-a inventat politica. Părinții ridică tonul la copiii neascultători, care îi ignoră sau sunt cuminți puțin timp, după care revin la obrăznicii.

De regulă, stresul autoindus este marcat de repetiție. El intră în categoria deja menționată a persistării în comportamente inutile sau „a aplicării continue a unor soluții care nu funcționează niciodată". În aceeași ordine de idei, suportăm la nesfârșit lucruri care ne-au stresat mereu. Este latura pasivă a sindromului: soția care oftează când soțul o umilește pentru a mia oară; mama care nu reușește să domolească încăierarea copiilor; funcționarul care strânge din dinți la presiunile unui șef abuziv; elevul gălăgios care s-a obișnuit să fie pedepsit.

Latura pasivă a sindromului este victimizarea, lăsând lucrurile negative să se repete, pentru că simți că meriți ce ți se întâmplă sau pentru că nu reușești să le pui punct. Latura activă a sindromului este impunerea voinței, repetarea îndărătnică a aceluiași comportament autodistructiv, pentru că insiști ca lucrurile să se desfășoare așa cum le dorești. La nivel celular, povestea este aceeași din ambele perspective. O reacție la stres subtilă este activată perpetuu.



Scanned with OKEN Scanner

Acum ştim ce *nu* funcţionează, să vedem şi ce este eficient. Noi credem — şi am făcut aceste sugestii în cărţile anterioare — că trebuie să evaluezi ce poţi soluţiona, ce trebuie să suporţi şi ce trebuie să abandonezi. Cei mai mulţi oameni îndură stresul repetitiv pentru că nu reuşesc să ia o decizie. Ei oscilează între aceste trei variante: uneori, încearcă să găsească soluţii; alteori, suportă situaţii dificile (cea mai comună reacţie); renunţă, pur şi simplu, atunci când lucrurile se agravează. Violenţa domestică este un exemplu notoriu al acestei harababuri şi, chiar şi atunci când partenerul abuzat reuşeşte să părăsească relaţia, este vorba doar de un răgaz temporar până la reîntoarcere. Chiar dacă nu trăim această experienţă extremă, cu toţii avem tendinţa de a suporta situaţii de stres repetitiv, din pricina nehotărârii. Genul de stres care se repetă la nesfârşit ar putea începe ca un eveniment minor, dar picătură cu picătură se umple paharul şi atunci nu factorul de stres în sine este principala problemă, ci furia reprimată, revolta şi frustrarea care vor face victime.

Nehotărârea te ţine în suspans, iar asta echivalează cu anticiparea durerii, care, aşa cum am menţionat, s-a dovedit a fi mai stresantă decât durerea propriu-zisă. Hotărârea, pe de altă parte, restabileşte simţul controlului. Nu există nicio garanţie că rezultatul va fi bun, dar, în loc să aştepţi şi să anticipezi, îţi continui viaţa. Criteriile pe care ţi le recomandăm atunci când te confrunţi cu stresul cumulativ sunt consemnate în continuare.

- *Găseşte o soluţie.*

Prima şi cea mai bună soluţie este să cauţi permanent să ameliorezi situaţia. Unii factori de stres sunt externi, cum ar fi mediul de lucru zgomotos, haotic sau traficul de dimineaţă. Dar foarte mulţi factori repetitivi de stres sunt umani



Scanned with OKEN Scanner

şi în cele mai multe cazuri, apar în traiul în comun. Deci, ce trebuie să faci pentru a îmbunătăţi o relaţie care a atins un punct critic sau o situaţie de la serviciu, unde o persoană pe care n-o poţi evita îţi creează stres permanent?

**Pasul 1.** Evaluează-ţi posibilităţile de a rezolva cu succes o problemă. Întrebarea-cheie este dacă persoana de la celălalt capăt al problemei este dispusă să te asculte, să se schimbe, dacă poate să negocieze rezonabil fără să se înfurie sau să se împotrivească şi dacă ai încredere că va respecta condiţiile convenite împreună. Nu e puţin lucru să-i ceri toate astea unei persoane şi trebuie să inversezi rolurile şi să respecţi şi tu aceleaşi exigenţe. Eşti responsabil de sentimentele şi reacţiile tale. Reproşul apare în urma unor emoţii care spulberă mereu termenii învoielii. Sentimentul de vinovăţie va duce la reconciliere, dar, în cele din urmă, va provoca resentimente. Parte a analizei tale ar trebui să fie şi rigiditatea impasului. Dacă ai atins punctul în care orice discuţie este exclusă sau, mai rău, aţi pierdut orice contact, nu există soluţie. Înainte de a aborda orice altă variantă, trebuie să restabileşti un nivel de comunicare.

**Pasul 2.** Notează argumentele pro şi contra fiecărei soluţii posibile. Acordă-ţi timp să reevaluezi lista sau să adaugi alte elemente. O soluţie cu adevărat viabilă are nevoie de o analiză profundă. Fii cât se poate de raţional şi obiectiv. O abordare bună este aceea de a pretinde că problema nu este a ta, ci a unui prieten care-ţi cere sfatul. Ce argumente pro şi contra i-ai prezenta în privinţa unei soluţii aparent posibile? Când

alcătuieşti lista, asigură-te că poverile sunt împărţite în mod egal după adoptarea schimbării.

**Pasul 3.** Prezintă cea mai bună soluție din listă când începi deliberările. Nu pune lista pe masă şi nu oferi multiple posibilități, asta creează confuzie. Chiar dacă sunt chestiuni personale la mijloc, nu lăsa ca această confruntare să devină o expunere a nemulțumirilor. Există tentația de a trece în revistă toate lucrurile care nu au funcționat încă din prima zi. Înfrânează-ți-o! De cele mai multe ori, cealaltă persoană ştie deja că există o problemă. De multe ori fraza „trebuie să discutăm" vine ca un şoc pentru cealaltă persoană. În general, este bine să limitezi, inițial, discuția la maximum 15 minute. Trebuie să-ți atingi scopul — soluția la care te-ai gândit — şi cealaltă persoană merită un timp de gândire ca să asimileze ce se întâmplă. Cel care propune schimbarea are întotdeauna responsabilitatea de a conduce negocierile, ceea ce înseamnă că trebuie să-şi păstreze calmul şi să fie cât se poate de corect în privința opiniilor partenerului de discuție. În cele din urmă, dacă tu eşti cel care inițiază soluția, aşteaptă un răgaz de calm, când problemele s-au disipat puțin. Cele mai nepotrivite momente de a pune în discuție anumite probleme sunt când eşti nervos, când critici, când ai consumat alcool ori când adresezi sau primeşti vreun reproş.

**Pasul 4.** Dacă ați ajuns la o înțelegere, du-ți la îndeplinire partea de promisiuni, cerând asta şi celeilalte persoane. Negocierile n-au niciodată succes, decât dacă ambele părți simt că au ceva de câştigat, dacă se simt în siguranță şi dacă găsesc o modalitate prin care

să-şi păstreze demnitatea. Situaţiile reciproc avantajoase nu sunt doar un ideal; sunt singurul rezultat acceptabil pentru că, dacă unul din parteneri este în dezavantaj, comportamentul i se va înrăutăţi în timp. Şi, nu uita, eşti responsabil numai pentru partea ta de promisiuni. Nu este cazul să-l cicăleşti pe celălalt sau să-i împrospătezi memoria, să monitorizezi dacă se conformează sau să-i adresezi reproşuri dacă soluţia nu dă rezultate. Recidiva este parte a tendinţei noastre de a rezista la schimbare. Cea mai bună tactică este să punctezi asta într-o discuţie viitoare, exact în momentul în care soluţia este acceptată. Astfel, elimini tensiunea de a supraveghea şi de a aştepta să vezi dacă partenerul de discuţie îşi respectă promisiunile. În cele din urmă, analizează-te cu onestitate, dacă soluţia nu funcţionează. În loc să renunţi, renegociază; de data aceasta, întreabă-ţi partenerul de discuţie dacă are o soluţie mai bună. Compromisurile sunt mai uşor de făcut atunci când două persoane ajung în punctul în care spun: „Am făcut ca mine, am făcut ca tine, cum procedăm acum?“

- *Suportă o situaţie dificilă*

Cele mai multe probleme se agravează când sunt lăsate să degenereze; totuşi, avem toţi tendinţa să suportăm situaţii neplăcute din pasivitate, inerţie sau teamă de conflict. Situaţia dificilă este conflictul. A nu discuta despre el sau a-i nega existenţa are doar darul de a-l camufla. Pentru că avem tendinţa de a aştepta prea mult, problemele erup sub forma sentimentului de ură şi atunci negocierea devine mult mai dificilă. Motivul pentru care cuplurile nu reuşesc să ajungă la o înţelegere nu este de regulă faptul că diferendele sunt

grave, ci că momentul soluţiilor facile a fost depăşit. Dacă simţi azi că eşti nevoit să suporţi stresul cauzat de relaţia ta sau de slujbă, atunci ai depăşit deja acest moment.

Dar uneori tot ceea ce facem este să persistăm. Dacă ai explorat posibilitatea unei soluţii fără succes, trebuie să notezi pe hârtie argumentele pro şi contra ale suportării situaţiei. De multe ori există factori adiacenţi — de exemplu, o soţie frustrată s-ar putea gândi la situaţia copiilor, un angajat nemulţumit ar fi privat de perspectiva unei slujbe noi. Nimeni nu are libertate totală de decizie şi nici nu este complet lipsit de responsabilităţi. Ai putea puncta ideile pe coloane: *Argumente în favoarea mea / Argumente în favoarea noastră* şi *Argumente potrivnice mie / Argumente potrivnice nouă.* Din punct de vedere emoţional, cei mai mulţi oameni se consideră, din perspectiva suportării unei situaţii stresante, perdanţi sau înfrânţi, victime sau martiri. Este greu să eviţi aceste sentimente, care au un fundament real, din moment ce ai eşuat în găsirea unei soluţii.

Trebuie să te concentrezi pe părţile pozitive ale situaţiei şi să perseverezi. Soţiile găsesc moduri de a-şi păstra căsnicia în circumstanţe mai puţin fericite, iar cheia este să ştii că este decizia lor, nu o capcană în care au căzut împotriva propriei voinţe. În urma deliberărilor, este preferabil să fii mulţumit pe cât posibil, cu decizia finală. Coloanele dedicate elementelor „Argumente în favoarea mea / Argumente în favoarea noastră" trebuie să conţină raţionamente juste, nu scuze. A persista într-o situaţie dificilă este, de multe ori, un compromis. Lucrurile la care va trebui să renunţi vor fi resimţite mai greu, însă, dacă eşti nehotărât, asemenea diferenţei dintre a oferi de bunăvoie o sumă de bani unei persoane fără adăpost şi a ţi se fura aceeaşi sumă din buzunar.

În cele din urmă, întreabă-te dacă foloseşti următoarele argumente negative pentru a persista în situaţia dificilă:

- nu am altă soluție;
- mi-e teamă să plec;
- nu pot să-mi port singur de grijă;
- sufăr, dar asta nu are importanță;
- trebuie să-mi păstrez loialitatea indiferent de orice;
- este doar vina mea;
- lucrurile se vor rezolva în timp.

Acestea sunt răspunsuri distructive, născute din sentimente de teamă şi vinovăție. Când îți trece vreunul prin minte, fă un pas înapoi şi întreabă-te în mod obiectiv: „Este chiar adevărat?“ Nu uita, țelul tău este să iei o decizie în urma căreia suportarea situației reale este cât de pozitivă se poate în circumstanțele date.

- *Renunțarea*

A treia opțiune este o încheiere decisivă. Asemenea deciziei de a suporta stresul — renunțarea, în general, se produce prea târziu — se impune emoțional când ai atins limita suportabilității. Nu te judecăm, ai putea avea multe motive de renunțare, acela de a-ți apăra drepturile, fiind cel mai bun. Este necesar, întotdeauna, ca decizia să-ți aducă mulțumire, nu să fie ultima soluție sau un act de disperare.

Ia creionul şi foaia de hârtie şi enumeră argumentele pro şi contra deciziei de renunțare. Este util să adaugi şi a treia coloană intitulată „Ce se va întâmpla după aceea?“. Consecințele renunțării la o căsnicie sau la slujbă nu pot fi minimalizate. Despărțirile produc mereu răni sufleteşti. Cele profunde se vindecă mai greu decât ai anticipat. Partea pozitivă a renunțării implică, uneori, o perioadă de fericire

în care te simţi eliberat de tensiune, discordie, ostilitate şi stres în general. La fel de frecvent însă, această perioadă de fericire provoacă un recul emoţional, însoţit de depresie, sentiment de vinovăţie şi anxietate.

Nu prezicem sfârşitul lumii — trebuie doar să ai aşteptări realiste din punct de vedere psihologic. Reculul emoţional al despărţirii variază de la individ la individ. Din nefericire, pare a fi specific naturii umane ca despărţirea să fie bazată pe motive egoiste. A-ţi apăra propriul interes, cu o notă de răzbunare dacă mariajul se destramă, devine principalul motiv. Încearcă să nu cazi în plasa instinctului de autoconservare cu orice preţ. El dezvăluie elemente de teamă şi nesiguranţă. Fii conştient de ceea ce simţi în interior, pentru că, dacă motivele care te conduc sunt răzbunarea şi furia, ele maschează o suferinţă care trebuie vindecată.

## Miercuri

# Măsuri antiîmbătrânire

*Recomandările de azi — alege una singură.*

**Inițieri**

- Meditează.
- Alătură-te unui grup social de sprijin.
- Consolidează-ți legăturile emoționale cu membrii familiei şi cu prietenii apropiați.
- Ia suplimente de vitamine şi minerale (dacă ai peste 65 de ani).
- Menține un echilibru între odihnă şi activitate.
- Explorează zone noi de interes.
- Dedică-te unei activități mentale stimulative.

**Renunțări**

- Nu fi sedentar — ridică-te şi fă mişcare zilnic.
- Examinează-ți sentimentele negative.
- Repară relațiile deteriorate care au însemnătate pentru tine.
- Acordă atenție lipsurilor şi dezechilibrelor din alimentație.
- Analizează stereotipurile negative despre vârstă şi discriminarea persoanelor vârstnice.
- Învață să-ți înlături teama de moarte.



Scanned with OKEN Scanner

Vestea bună referitoare la prevenirea sau inversarea procesului de îmbătrânire este că a devenit posibilă cu adevărat. Vremea iluziilor a trecut. Comunitatea medicală cunoaşte tot mai multe lucruri legate de îmbătrânire, ceea ce nu se întâmpla înainte — de fapt, era chiar un mister. Nu există un proces singular denumit îmbătrânire. Ea este la fel de multidimensională ca viaţa însăşi. Faptul că îmbătrânirea este imposibil de definit îi va surprinde pe mulți oameni. Ei confundă îmbătrânirea cu simptomele sale — pierderea masei musculare, ridurile, slăbirea vederii etc. Dar simptomele răcelii nu trebuie confundate cu cauza, şi simptomele îmbătrânirii sunt la fel de departe de cauză ca afectarea nasului de virusul răcelii.

Cercetări recente au găsit explicaţia în modificările genetice, dar activitatea genetică, aşa cum am văzut, poate fi influențată puternic de stilul de viață.

Pentru că oamenii trăiesc mai mult în prezent, este realist să afirmăm că abia peste vârsta de 50 de ani intri în a doua parte a vieții; spre deosebire de copii, care în primele două decenii de viață se dedică procesului de dezvoltare în ființe umane complet funcționale, o persoană de 50 de ani deține un bagaj de cunoştințe, aptitudini şi experiență când intră în a doua parte a vieții. Cu alte cuvinte, felul în care îmbătrâneşti — sau nu — azi va transforma anii bătrâneții într-o curbă ascendentă sau într-un declin constant. În ciuda influențelor genetice sau biologice, opțiunile îți aparțin în cea mai mare parte.

După cum se prezintă lucrurile, experiența universală a înaintării în vârstă nu poate fi redusă la o cauză unică sau la un rezultat singular. Opinia societății despre îmbătrânire şi bătrâni este la fel de importantă ca evenimentele care se produc la nivel biologic. Zicala „eşti atât de bătrân pe cât te



Scanned with OKEN Scanner

simţi" punctează un al treilea factor, cel psihologic. Luat în ansamblu, tabloul îmbătrânirii este derutant, ducând la o colecţie de aspecte de bază care se aplică diferit în funcţie de individ, după cum vei putea observa în continuare.

- Înainte, se considera că îmbătrânirea începea biologic pe la 30 de ani, cu deteriorare fizică de 1% pe an pe măsura înaintării în vârstă. Acum ne dăm seama că acest punct de vedere era corelat cu simptomele îmbătrânirii. La nivel celular şi epigenetic, simptomele de degradare a funcţiilor biologice apar mult mai devreme.
- Întregul sistem minte-corp este afectat de procesul de îmbătrânire, dar nu într-un ritm previzibil.
- Pentru că procesul de îmbătrânire este atât de variabil, unii oameni sunt biologic mai tineri decât o indică vârsta lor cronologică, iar alţii, mai bătrâni.
- Îmbătrânirea duce, în cele din urmă, la deces din pricina deteriorării specifice a unui sistem (de regulă, cel respirator). La momentul decesului, marea majoritate a celulelor încă funcţionează normal sau cel puţin suficient de bine ca să asigure supravieţuirea.
- Există oameni la care se ameliorează anumite simptome de îmbătrânire pe măsură ce înaintează în vârstă, în special în zona memoriei, a rezistenţei masei musculare şi a acuităţii mentale. Acest lucru conduce la concluzia că îmbătrânirea nu este obligatorie. Dacă este adevărat, de ce îmbătrânim?

Confruntată cu un tablou atât de derutant, medicina n-a putut încadra îmbătrânirea în categoria bolilor — îmbătrânirea nu este totuna cu îmbolnăvirea, chiar dacă bătrânii sunt mai predispuşi la asta decât tinerii. Sfântul Graal al



Scanned with OKEN Scanner

fizicii, râvnit decenii la rând, este cunoscut sub numele de „teoria totului“, o explicație a tuturor forțelor fundamentale din Univers. În medicină nu există o astfel de teorie în privința îmbătrânirii. Când răcești, vei manifesta pe parcursul unei săptămâni o serie de simptome comune tuturor celor care au contractat o răceală, dar îmbătrânirea este un proces care parcurge decenii și doi oameni de 70 de ani nu arată identic sau măcar aproximativ la fel. Suntem cu toții unici și procesul de îmbătrânire evidențiază aceste trăsături unice.

Fenomenul *antiîmbătrânire* a făcut un salt enorm în ultimii 20 de ani, când a devenit limpede că procesul de îmbătrânire depinde fundamental de ADN. Acum știm, grație descoperirilor epigenetice, că experiențele de viață ne afectează constant activitatea genetică, lăsând urme sau amprente durabile. Nimeni nu poate spune cu certitudine dacă un anumit marker va persista câțiva ani, decenii sau toată viața, dar un factor crucial este de necontestat: stilul de viață are consecințe genetice. Chiar și gemenii univitelini, născuți cu același genom, vor avea la 70 de ani o activitate genetică la fel de diferită ca a unor frați care nu sunt gemeni; uneori, diferențele vor fi la fel de mari precum cele dintre indivizi fără nicio legătură de sânge.

Cea mai recentă descoperire în domeniul *antiîmbătrânire* este aceea că procesul de îmbătrânire începe timpuriu. Într-un studiu din 2015 al unei echipe de cercetători conduse de Daniel W. Belsky în cadrul Universității Duke, ținta principală a fost vârsta biologică (vârsta corpului) în comparație cu vârsta cronologică (anii din punct de vedere calendaristic). În mod tradițional, cercetarea procesului de îmbătrânire s-a concentrat în special pe oamenii în vârstă care prezintă deja simptome ale unor afecțiuni provocate de stilul de viață. Echipa de la Universitatea Duke a studiat

însă 954 de tineri, analizând markerii îmbătrânirii în trei etape în intervalul de vârstă cuprins între 30 şi 40 de ani: „Înainte de mijlocul vieţii, subiecţii care îmbătrâneau mai repede prezentau capacităţi fizice mai reduse, declin cognitiv şi senilitate, aspect îmbătrânit şi o stare de sănătate pe care participanţii şi-au evaluat-o ca deteriorată". Aceste descoperiri au amplificat ideea de antiîmbătrânire, plasând iniţierea întregului fenomen cu decenii înainte de instalarea simptomelor de boală şi infirmitate. Aşa cum am demonstrat în această carte, elemente care acţionează în timp contribuie la apariţia a numeroase afecţiuni şi îmbătrânirea, care afectează întregul organism, este şi ea adăugată pe listă.

Stabilirea celor mai influenţi biomarkeri ai îmbătrânirii este un subiect controversat — posibilităţile variază de la reţelele neurale la celulele T şi markerii epigenetici. Numai atunci când această chestiune va fi clar stabilită fenomenul antiîmbătrânire va putea fi măsurat cu precizie. Acest lucru nu este surprinzător, dat fiind că procesul este incredibil de complex şi ne afectează în mod diferit. Totuşi, după toate standardele, povara luptei antiîmbătrânire rămâne la latitudinea fiecărui individ, fără promisiunea vreunei soluţii magice în viitor.

Când faci anumite alegeri azi, ţine minte ceva. Pe cât este de unic modul în care îmbătrâneşti, pe atât de unic este şi procesul de antiîmbătrânire. Cu cât vei înţelege mai bine acest fenomen, cu atât mai bine îţi vei putea personaliza programul de *antiîmbătrânire*. Cele mai semnificative variabile care afectează, în general, procesul de îmbătrânire, potrivit celor mai recente cercetări, îţi sunt prezentate acum.

**Încetinirea procesului de îmbătrânire, cele mai importante 10 variabile**

- Relaţii satisfăcătoare cu familia, prietenii şi comunitatea.
- Rezistenţă emoţională, capacitate de a-ţi reveni după dificultăţi şi eşecuri.
- Managementul stresului.
- Program de reducere a inflamaţiilor, care include alimentaţia şi emoţiile puternice, cum ar fi furia şi ostilitatea.
- Somn adecvat în fiecare noapte.
- Meditaţia, yoga, controlul respiraţiei.
- Activitate fizică moderată pe parcursul zilei; reprize de mişcare care să întrerupă perioadele lungi de inactivitate.
- Atitudine pozitivă faţă de vârstă şi trecerea timpului.
- Eliminarea toxinelor, inclusiv a fumatului şi a alcoolului.
- Atitudine mentală juvenilă — curiozitate, deschidere, învăţarea unor lucruri noi.

Enumerate cu aproximaţie în ordinea priorităţii, aceste variabile ne oferă informaţii privind modul de a îmbătrâni frumos. Ar trebui să menţionăm, de asemenea, cea mai recentă teorie, potrivit căreia inflamaţiile influenţează fiecare aspect al procesului de îmbătrânire. Deşi nedovedită, această teorie ar putea fi un suflu al viitorului, având în vedere că atât de multe afecţiuni provocate de stilul de viaţă apar în special la vârste înaintate şi sunt asociate inflamaţiilor cronice de nivel inferior.

Ca şi în cazul stilului de viaţă vindecător, a aştepta până când apar semnale vizibile ale îmbătrânirii este prea târziu. Îmbătrânirea este exemplul suprem al unei schimbări subtile, graduale, înconjurată de o mulţime de influenţe. Procesul antiîmbătrânire este şi el gradual, dar are o strategie clară: maximizarea aportului pozitiv la sistemul minte-corp în fiecare zi şi minimizarea celui negativ. Aportul este un termen general, dar cele mai bune cercetări indică zonele pe care trebuie să ne concentrăm cu toţii, şi acesta este scopul recomandărilor incluse în categoriile „iniţieri" şi „renunţări".

## Iniţieri

Vom prezenta o singură opţiune specifică vârstei la această categorie, suplimente cu minerale şi multivitamine dacă ai peste 65 de ani. Celelalte opţiuni se referă la starea sănătăţii şi fericirii tale din acest moment, bazându-ne pe ideea că o viaţă fericită este clădită pe momentele de fericire din fiecare zi. Cel mai îndelungat studiu privind îmbătrânirea a fost efectuat la Universitatea Harvard, *Studiul dezvoltării adultului*, început în urmă cu 80 de ani, şi a stabilit concluzii rezumate într-un articol publicat pe site-ul *Harvard Gazette*: „Genele bune sunt drăguţe, dar fericirea este mai bună". Studiul a fost iniţiat în anul 1938, cu intenţia de a urmări viaţa a 268 de studenţi în anul al doilea. (Numărul participanţilor la studiu a crescut mai târziu şi s-a diversificat. Numai 19 dintre cei 268 studenţi mai erau în viaţă în 2017, dar au fost studiaţi şi cei 1 300 de descendenţi ai lor împreună cu partenerii de viaţă, plus un grup adiţional de voluntari care locuiesc în zone urbane).

Robert Waldinger, psihiatru şi profesor în cadrul Facultăţii de Medicină Harvard, care conduce astăzi acest studiu, a afirmat: „Descoperirea surprinzătoare a fost că relaţiile noastre şi gradul nostru de fericire ne influenţează foarte mult starea de sănătate. Este important să avem grijă de corp, dar a avea grijă de relaţia în care ne aflăm este tot o formă de a ne purta de grijă. Acest lucru, în opinia mea, este o revelaţie". Această concluzie ne confirmă ipotezele în privinţa bolilor cardiace, de exemplu, în cazul cărora sprijinul social sau un partener care-şi manifestă afecţiunea se dovedesc a fi markeri eficienţi în prevenirea riscurilor cardiace. În extrema opusă, îl cităm pe dr. Waldinger: „Singurătatea ucide. Este la fel de periculoasă ca fumatul sau alcoolismul".

Aceste descoperiri nu sunt provizorii sau limitate doar la grupurile sociale favorizate. În articolul dedicat cercetărilor de la Universitatea Harvard se menţionează: „Acest studiu ne dezvăluie că relaţiile apropiate îi fac pe oameni mai fericiţi de-a lungul vieţii decât bunăstarea financiară sau celebritatea. Aceste legături îi protejează de neajunsurile vieţii, le întârzie momentul declinului mental şi fizic şi sunt predictori mai eficienţi ai fericirii şi longevităţii decât clasa socială, IQ-ul, moştenirea genetică. Această descoperire s-a dovedit a fi adevărată în cazul celor mai mulţi participanţi la studiu — atât al studenţilor de la Harvard, cât şi al participanţilor voluntari din zonele urbane".

Opţiunile noastre din categoria iniţierilor se concentrează pe această descoperire-cheie. Sprijinul social mai accentuat şi fericirea relaţiei tale vor continua să te influenţeze toată viaţa. În „vechea eră" a bătrâneţii (cum sunt denumite acum atitudinile învechite), „vârsta de aur" era un eufemism pentru o viaţă ţintuită în fotoliu sau inutilă social după împlinirea a 65 de ani. În plus, oamenii

sperau să ajungă la vârsta pensionării pentru a fi fericiţi, stabilind acest lucru ca scop principal în loc să trăiască prezentul. Etosul dicta să munceşti cât poţi de mult în anii tinereţii şi să amâni momentul fericirii până la pensionare. Să nu mai fii obligat să munceşti era, într-un fel, un privilegiu. În „noua eră" a bătrâneţii — o serie de atitudini progresiste caracteristice generaţiei „boom" mai ales — nu mai există intenţia pensionării, dacă munca depusă este utilă şi aduce împlinire în plan personal. În plus, există o tendinţă de conservare a stării de sănătate cât mai mult timp posibil, preferabil până la apariţia afecţiunii finale.

Zona în care trebuie să mai evolueze noua eră a bătrâneţii este aceea a sprijinului social şi a relaţiilor, pentru că fericirea este încă un proiect individual pentru prea mulţi oameni. Etosul individualismului american se află la polul opus comunităţii colective, ca în cazul Japoniei sau al statelor cu politici de securitate socială, categorie în care se încadrează majoritatea ţărilor europene. În lista noastră de „iniţieri", introducem noţiunea de meditaţie ca tehnică în care izolarea este obligatorie; dar, chiar şi în acest caz, probabilitatea de a nu abandona această practică este mai mare la cei care meditează în grup.

Cea mai eficientă măsură a calităţii vieţii este cât de fericit sau cât de împlinit şi mulţumit eşti graţie stilului tău de viaţă. Oamenilor care îşi dedică viaţa carierei pentru a avea siguranţă financiară le lipsesc deseori aptitudini rudimentare de susţinere a unei relaţii fericite. Nu putem dezbate în totalitate acest subiect — asta ar necesita un spaţiu de 10 ori mai mare decât i-am putea dedica —, dar cartea lui Deepak Chopra *The Ultimate Happiness Prescription* (*Reţeta supremă a fericirii)* subliniază mai multe idei:

- Fericirea este un lucru greu de prevăzut. Oamenii cred că vor fi mai fericiți când vor avea mai mulți bani, un copil, o promovare în carieră sau alte lucruri exterioare, dar nu există nicio legătură între aceste așteptări și starea de fericire în sine. Banii suficienți și siguranța materială sunt componente importante ale sentimentului de fericire, dar, dincolo de acest punct, a produce mai mulți bani nu înseamnă că ești mai fericit și, deseori, efectul este contrar, pentru că mărește stresul din viața persoanei.
- Pentru că este atât de imprevizibilă, fericirea ar trebui luată în considerare azi, nu amânată pentru viitor.
- Fiecare dintre noi are un punct standard emoțional, asemenea celui metabolic, care determină în mare parte starea de spirit din fiecare zi. După un eveniment nefericit, fie o despărțire dureroasă, fie un eșec financiar, revenim la punctul standard, în general, într-un interval de șase luni.
- Chiar dacă luăm acest punct standard în calcul, cercetările psihologice actuale au stabilit că 40-50% din starea de fericire depind de opțiunile stilului de viață.
- În toate tradițiile de înțelepciune ale lumii, natura schimbătoare a fericirii omenești exclude căutarea ei în exterior. Numai prin atingerea unui nivel mental în care îți găsești pacea și mulțumirea interioară poți rezolva problema nefericirii — aceasta potrivit capitolului nostru despre *Sfârșitul suferinței*.

## Renunțări

Opțiunile oferite în lista renunțărilor au o temă centrală: deblocarea. Trebuie să fii la fel de rezistent în susținerea vieții

ca şi propriile-ţi celule. Dacă ai obiceiuri, comportamente sau atitudini rigide, vei diminua treptat capacitatea celulelor de a funcţiona bine şi de a rămâne rezistente în faţa provocărilor. Nu uita, sistemul minte-corp este un proces unitar, care acţionează prin sute de sub-procese, 24 de ore pe zi. Niciun eveniment nu trece neobservat. Încrâncenarea psihică este totuna cu încleştarea pumnilor — la un moment dat vor apărea crampe.

Începi azi să analizezi atitudinile negative care tind să se accentueze cu vârsta şi cărora nu le acorzi atenţie. Acestea includ:

- „a îmbătrâni este oribil, de aici începe declinul";
- „perspectiva morţii este înfricoşătoare";
- „vremurile frumoase au trecut";
- „trecutul a fost mult mai frumos decât prezentul";
- „nu poţi să faci decât ce e mai bine pentru tine şi să nu duci grija altora";
- „oamenii te dezamăgesc întotdeauna";
- „nu mai am timp".

Aceste atitudini şi convingeri nu pot fi testate în realitate — ele nu se bazează pe motive concrete, ci sunt emoţionale. Ideea este cum optezi să gândeşti despre viaţa ta şi despre viitor. Dacă urăşti bătrâneţea sau te temi de ea, îmbătrânirea va deveni tot mai negativă cu trecerea timpului. Fiecare semn nou de înaintare în vârstă, de la apariţia firelor albe la durerile articulare, se va adăuga la motivele de ură şi de teamă faţă de ce îţi rezervă viaţa în continuare. Convingerile limitative sunt piedici majore pentru o bătrâneţe sănătoasă. Este important pentru corp, minte şi spirit să-ţi doreşti să faci ceva azi sau mâine, în loc să te gândeşti obsesiv la trecut.

De vreme ce fiecare convingere este o creaţie personală, ea poate fi revizuită. Dedicăm ziua de miercuri convingerilor esenţiale şi modului de a le schimba, dar procesul de resetare include câteva etape de conştientizare.

1. Împrieteneşte-te cu persoane în vârstă pline de viaţă, care te stimulează, începând de azi.
2. Cultivă, în acelaşi timp, legăturile cu tinerii.
3. Nu te angaja în conversaţii cu persoane care se plâng de bătrâneţe.
4. Fiecare convingere negativă despre vârstă poate fi combătută prin înlocuirea ei cu una pozitivă în mod conştient, după cum îţi arătăm în continuare.

- „A îmbătrâni este oribil. De aici începe declinul."
- Înlocuieşte cu: „Viaţa mea este o curbă ascendentă, viitorul îmi rezervă ceva mai bun".
- „Perspectiva morţii este înfricoşătoare."
- Înlocuieşte cu: „Teama nu rezolvă nimic, nici moartea".
- „Vremurile frumoase au trecut."
- Înlocuieşte cu: „Pot să-mi creez un viitor mai bun dacă vreau".
- „Trecutul meu este mai frumos decât prezentul."
- Înlocuieşte cu: „A rămâne blocat în trecut îmi anulează posibilităţile de azi şi de mâine".
- „Nu poţi să faci decât ce e mai bine pentru tine şi să nu duci grija altora".
- Înlocuieşte cu: „Toată viaţa mea am avut grijă de alţii şi alţii de mine".
- „Oamenii te dezamăgesc întotdeauna."
- Înlocuieşte cu: „Oamenii fac în general tot ce le stă în putinţă".
- „Nu mai am timp."
- Înlocuieşte cu: „Timp se găseşte întotdeauna".



Scanned with OKEN Scanner

Deoarece convingerile țin de zona motivelor emoționale, nu spunem că gândurile pozitive sunt întotdeauna realiste, ci doar că starea ta emoțională este declanșatorul celor mai puternice motivații. Aceasta este o parte semnificativă a procesului de a îmbătrâni mai lent. O atitudine pozitivă față de vârstă are o importanță enormă având în vedere că sunt implicate decenii de viață. Gândirea pozitivă are însă tendința de a se manifesta superficial și de aceea nu este la fel de importantă ca acceptarea de sine. Când te accepți pe tine însuți, nici cele mai urâte neajunsuri ale bătrâneții — pe care desigur vrem să le eviți — nu degenerează. O încredere în sine solidă rezistă la orice furtună.

## Telomerii și legătura lor cu îmbătrânirea

Dacă am acceptat ideea că oamenii îmbătrânesc în mod diferit, este crucial să aflăm de ce. Îmbătrânirea este un fenomen atât de holistic încât ai putea crede că nu va exista vreodată un răspuns simplu la această întrebare. Dar la nivel celular ar putea fi fals. Celulele au o durată proprie de viață, începând cu etapele inițiale marcate de diviziune rapidă și regenerare consecutivă (perioadă pe care cercetătoarea în biologie moleculară Elizabeth Blackburn o numește creștere luxuriantă) și luând sfârșit cu stadiul în care nu se mai produc diviziuni, celula este epuizată și nu-și mai poate exercita funcțiile fundamentale (perioadă care poartă numele de senescență).

O celulă senescentă se degradează pe mai multe planuri. Ea transmite mesaje chimice greșite și nu le mai interpretează corect pe cele primite. Capacitatea de a se autovindeca i se diminuează și, în cele din urmă, dispare. Substanțele cu proprietăți inflamatoare încep să treacă de membranele



Scanned with OKEN Scanner

celulare în țesuturile adiacente și în fluxul sangvin. Pare tot mai plauzibil că, atunci când celulele încep să îmbătrânească, îmbătrânim și noi.

Cel mai neașteptat sprijin al acestei teorii vine din zona cercetărilor genetice, în special de la telomerii din ADN, care marchează limitele cromozomilor ca punctul după propoziție. Telomerii sunt componente ADN „non-codificatoare", ceea ce înseamnă că nu au funcții specifice în construcția celulară, dar nu au deloc un rol pasiv. Funcția lor pare a fi aceea de a conserva celulele. Ori de câte ori se divide o celulă, ceea ce se petrece constant în corp, telomerii i se micșorează. Telomerii mai lungi sunt celule tinere în stadiul de creștere luxuriantă. Cei micșorați sau uzați sunt, de regulă, caracteristici celulelor senescente.

Cea mai importantă cercetătoare în acest domeniu a fost menționată în treacăt, specialista în biologie moleculară Elizabeth Blackburn, care a primit Premiul Nobel în Fiziologie sau Medicină împreună cu Carol Greider de la Universitatea Johns Hopkins și Jack Szostak de la Spitalul General Massachusetts pentru descoperirea telomerazei, enzima care reface secvențele telomerice. Acum, aflată la conducerea Institutului Salk din La Jolla, California, Blackburn a publicat fiecare aspect al îmbătrânirii și refacerii celulare în cartea sa lansată în 2017.

Cartea *Efectul telomerilor* a fost scrisă împreună cu cea care i-a fost colegă de cercetări timp de 15 ani, Elissa Epel, specialistă în psihologia sănătății. Ele susțin în mod convingător, că telomerii și nivelul telomerazei sunt cei mai buni markeri de până acum ai misteriosului și elaboratului proces de îmbătrânire. Aceasta înseamnă că, prin creșterea nivelului telomerazei, care provoacă alungirea telomerilor, se poate prelungi viața celulelor, ele regenerându-se decenii la rând.



Scanned with OKEN Scanner

În cartea lor, Blackburn şi Epel fac predicţii statistice uimitoare. Astăzi, pe glob trăiesc circa 300 000 de centenari, număr care creşte cu rapiditate. Potrivit unei estimări, atingerea vârstei de 100 de ani va deveni o situaţie atât de obişnuită, încât o treime din copiii născuţi în Marea Britanie vor trăi până la această vârstă, şi chestiunea protecţiei celulare a căpătat, dintr-odată, un caracter mai urgent ca oricând. Recomandăm cu încredere cartea scrisă de Blackburn şi Epel, bogăţia ei de informaţii trebuie absorbită în detaliu. Dar ideea esenţială este să înţelegem ce se află la extremele curbei de risc la care sunt supuşi telomerii.

Analiza din carte în privinţa tuturor cercetărilor pertinente concordă cu ceea ce am discutat despre stilul de viaţă vindecător, după cum poţi să observi.

*Telomerii sunt expuşi unui risc inferior dacă:*

- nu te expui la stres sever;
- nu ai fost diagnosticat niciodată cu tulburări de comportament;
- te bucuri de un sprijin social corespunzător, ai un confident care îţi dă sfaturi bune, prieteni care te ascultă şi cu care poţi discuta despre dificultăţi, relaţii care îţi oferă iubire şi în care îţi poţi manifesta sentimentele;
- efectuezi activitate fizică moderată sau intensă, de cel puţin trei ori pe săptămână, preferabil mai des;
- dormi bine cel puţin şapte ore pe noapte;
- Consumi alimente bogate în omega 3, de trei ori pe săptămână şi eviţi produsele din carne procesată, sucurile carbogazoase şi alimentele procesate în general; o alimentaţie bazată pe produse integrale este ideală;
- nu te expui la fum de ţigară, pesticide şi insecticide.



Scanned with OKEN Scanner

Şi reciproca este adevărată. Telomerii vor fi supuşi unui risc superior dacă:

- te expui la stres;
- ai un istoric medical de anxietate sau depresie;
- nu ai sprijinul social al familiei şi prietenilor;
- duci o viaţă sedentară, fără să efectuezi activitate fizică în mod regulat, nici măcar una lejeră, cum ar fi plimbarea;
- suferi de insomnie cronică sau dormi mai puţin de şapte ore pe noapte;
- ai o alimentaţie bogată în grăsimi, alimente procesate, sucuri cu conţinut de zahăr sau nu consumi suficiente fibre sau acizi graşi omega 3;
- te expui la fum de ţigară, pesticide, insecticide sau alte toxine chimice.

Aceste puncte rezumă factorii de risc cuprinşi în cercetările prezentate de Blackburn şi, asemenea tuturor programelor bazate pe factori de risc, unii oameni sunt mai afectaţi decât alţii. Stresul sever se află printre cei mai dăunători factori — într-un studiu, oamenii care îngrijeau pacienţi cu Alzheimer prezentau telomeri mai scurţi, ceea ce prezice o micşorare a duratei de viaţă cu cinci-opt ani. Blackburn a întocmit o listă cu laboratoare comerciale unde se poate efectua, contra cost, analiza nivelului de telomerază.

Este, de asemenea, semnificativ că opţiunile stilului de viaţă despre care se ştie că diminuează riscul de infarct, în special programul intensiv conceput de Dean Ornish, au un efect pozitiv asupra lungimii telomerilor. Extinzând programul şi în cercetarea cancerului, Ornish a mai făcut o descoperire impresionantă. Un grup de bărbaţi cu risc scăzut de cancer de prostată au fost aleşi ca participanţi la

studiu. (Cancer cu risc scăzut înseamnă că boala se află în primele stadii şi avansează greu. Cancerul de prostată evoluează de-a lungul a zeci de ani, iar recomandările actuale includ evaluarea corectă a balanţei riscurilor şi beneficiilor oricărui tratament activ, o schimbare faţă de vremurile când orice tip de cancer era tratat imediat, de regulă prin metode agresive.)

Bărbaţii au fost supuşi unor serii de protocoale aferente bolilor de inimă: alimentaţie cu conţinut scăzut de grăsimi şi bogată în fibre, plimbare 30 de minute pe zi, întâlniri cu grupul de sprijin în mod regulat. Programul includea managementul stresului, învăţarea tehnicii meditaţiei, un nivel moderat de stretching yoga, controlul respiraţiei. La sfârşitul celor trei luni, grupul care a participat la studiu avea niveluri de telomerază mai mari decât grupul de control, cu alte cuvinte, celulele lor îmbătrâneau mai lent. Stresul părea să joace un rol-cheie, deoarece se înregistrase o creştere a nivelului de telomerază în rândurile bărbaţilor care relataseră că aveau mai puţine gânduri negre legate de cancerul de prostată. Ornish a urmărit evoluţia unora dintre participanţi timp de cinci ani, iar cei care au urmat în continuare programul au demonstrat o creştere cu 10% a telomerilor, contrazicând aşteptările obişnuite legate de îmbătrânirea celulelor.

Dacă nivelul de stres determină rapiditatea îmbătrânirii genelor, acest lucru ar trebui să se evidenţieze la grupurile de meditaţie, ceea ce s-a şi întâmplat. Blackburn aduce în discuţie două studii efectuate în refugii de meditaţie, unde practicaţii locuiesc între trei săptămâni şi trei luni. La sfârşitul perioadei de trei luni, persoanele care meditaseră prezentau o creştere a nivelului de telomerază comparativ cu grupul de control. După trei săptămâni de meditaţie,

telomerii globulelor albe erau mai lungi la acei oameni decât la cei din grupul de control, la care nu se înregistrase nicio modificare.

Cât durează până ca aceste efecte să-şi facă apariţia şi cât de intens trebuie să te dedici meditaţiei? Nu există un răspuns precis, dar probabil cele mai bune indicii vin din direcţia unui studiu colaborativ pe care l-am efectuat împreună cu Blackburn şi alţi cercetători renumiţi la Chopra Center din Carlsbad, California. S-au ales două grupuri de femei cu o sănătate bună. Unul din grupuri s-a bucurat de avantajele unei vacanţe într-un complex SPA, fără alte intervenţii. Celălalt a urmat un program condus de Deepak, în care erau incluse meditaţia şi o varietate de tratamente ayurvedice. La sfârşitul săptămânii, toate participantele la studiu au raportat că se simţeau mai bine, lucru care atestă că foarte mulţi oameni au sistemul nervos simpatic suprasolicitat, pentru că o simplă săptămână de vacanţă îi face să se simtă mai bine.

În aceeaşi ordine de idei, au existat îmbunătăţiri ale exprimării (activităţii) genetice în ambele grupuri, inclusiv ale reţelelor chimice care provoacă inflamaţii şi activarea reacţiei la stres. Se pare că există un efect al meditaţiei şi asupra telomerilor şi genelor care îi protejează. Acest lucru s-a manifestat la persoanele cu experienţă în practicarea meditaţiei din grupul care a urmat programul lui Deepak. Faptul că, în doar o săptămână, au apărut rezultate semnificative sugerează că le oferi un beneficiu celulelor tale aproape imediat după începerea meditaţiei şi că această practică trebuie să fie regulată şi de durată.

Suntem încurajaţi de faptul că studiile despre telomeri validează atât de puternic stilul de viaţă vindecător promovat în această carte. Ele subliniază şi că, prin adoptarea

unor opţiuni conştiente privind stilul de viaţă, celulele au un beneficiu direct la nivel genetic. Blackburn îşi încheie cartea cu un vizionar *Manifest al telomerilor* care acordă întâietate celulelor ca parte a relaţiilor sociale, luptei împotriva inegalităţii veniturilor, influenţei globale asupra planetei şi strategiilor de creştere şi educare a copiilor. Asemenea tuturor viziunilor, şi aceasta depinde de opţiunile individuale, iar din *Efectul telomerilor* se desprinde mai convingător ideea că antiîmbătrânirea se bazează pe menţinerea celulelor în stadiul de regenerare. Dacă nu poţi face lucruri noi, uimitoare, a fi mai optimist în privinţa înaintării în vârstă este un lucru valoros în sine.



Scanned with OKEN Scanner

# Ridică-te, fă mişcare, odihneşte-te, dormi

*Recomandările de azi — alege una singură.*

**Inițieri**

- Ridică-te şi fă mişcare la fiecare 60 de minute, dacă lucrezi la computer sau ai muncă de birou.
- La fiecare 60 de minute de muncă, fă o plimbare de 5 minute.
- Nu lua liftul, urcă pe scări.
- Parchează maşina departe, atunci când mergi la cumpărături sau la serviciu.
- Respectă orele de somn.
- Creează în dormitor o atmosferă propice pentru somn.
- Fă o plimbare de 20-30 de minute în fiecare seară.
- Acordă-ți 10 minute de singurătate, preferabil practicând meditația, de două ori pe zi.
- Petrece mai mult timp cu un prieten sau un membru de familie activ din punct de vedere fizic.

**Renunțări**

- Înlocuieşte 10 minute de stat pe sofa în fața televizorului cu o plimbare.
- Întrerupe obiceiul de a aştepta weekendul pentru a te odihni suficient.



Scanned with OKEN Scanner

- Dacă bei alcool, fă-o după-amiaza devreme — mergi la culcare fără alcool în fluxul sangvin.
- Înlocuieşte pauza de cafea de dimineaţă cu o plimbare.
- Mergi pe jos spre destinaţiile mai apropiate de casă, în loc să iei maşina.
- Analizează-ţi scuzele de a nu face mişcare.

Mulţi oameni suferă de o insuficienţă a somnului, dar subiectul nu poate fi tratat izolat. Tema de azi include ciclul complet de odihnă şi activitate care îi aduce beneficii sistemului minte-corp. Societatea a creat o situaţie în care somnul nu respectă bioritmul sistemului unitar. Dacă stai toată ziua şi nu faci suficientă activitate fizică, vei fi „prea obosit ca să adormi" pentru că ritmul de somn şi de activitate a fost perturbat. Cercetările au arătat cât de interconectate sunt nevoile noastre de odihnă şi activitate fizică. Pentru a menţine bioritmurile sincronizate, respectă patru elemente.

- *Ridică-te în picioare.* Oricât ar părea de banal, fiziologia umană depinde de gravitaţie. Studii fundamentale efectuate în 1930 au arătat că un grup de studenţi atleţi, obligaţi să stea în pat timp de două săptămâni, şi-au pierdut tonusul muscular acumulat în câteva luni de zile de antrenament. Când stai în picioare, măcar câteva minute pe zi, menţii tonusul muscular intact. Se pare că ajută şi la recuperarea după o intervenţie chirurgicală şi, din acest motiv, pacienţii nu mai sunt sfătuiţi să stea permanent în pat pentru odihnă, ci sunt încurajaţi să se ridice şi să se plimbe, dacă o pot face.
- *Mergi pe jos.* Deşi activitatea fizică aduce mai multe beneficii cu cât o practici mai intens şi mai des, baza este



Scanned with OKEN Scanner

mersul pe jos. Cercetările arată că diferența cea mai mare dintre nivelurile de activitate fizică, din punct de vedere medical, se prezintă între cei care nu fac deloc activitate fizică şi cei care se ridică de pe canapea şi fac ceva, oricât de nesemnificativ ar fi. Mersul pe jos este o activitate de bază în recuperarea după o boală gravă sau după o intervenție chirurgicală.

- *Odihneşte-te.* După un efort fizic intens, odihna este necesară pentru a-ți reface muşchii şi a-ți restabili echilibrul interior — în majoritate, oamenii n-au nicio dificultate în a face asta pentru că se simt extenuați după o muncă solicitantă sau după sport. Dar nevoia de odihnă psihică a început să fie luată în serios de curând. A nu se confunda odihna mentală cu letargia şi plictiseala. Oamenii care practică meditația, care printre altele relaxează mentalul, au o rapiditate mai mare în gândire. Meditația nu moleşeşte mintea şi nici nu adoarme creierul — dimpotrivă, există o activitate cerebrală accentuată (în undele alfa, de exemplu, care sunt asociate creativității), atingând un stadiu până acum necunoscut în neurologie: vigilența relaxată.
- *Dormi.* Cercetătorii nu ştiu de ce avem nevoie de somn, ci doar că este o necesitate de necontestat. Cea mai recentă ipoteză este că somnul îi permite creierului să elimine toxinele acumulate peste zi. Asta include, în timpul etapei somnului profund, înlăturarea plăcilor senile care pot provoca boala Alzheimer. Tot în timpul somnului profund transformăm informațiile acumulate peste zi din memoria de scurtă durată în memoria de lungă durată. Fără aceste activități, creierul nostru (asemenea corpului) poate fi vătămat de lipsa sau de insuficiența somnului.

Să analizăm mai profund. Primul lucru pe care îl observă oamenii atunci când pierd o noapte îl reprezintă senzațiile de oboseală şi de ameţeală de dimineața, uneori persistente pe tot parcursul zilei. Aceasta este o chestiune de care persoanele afectate de insomnie se plâng constant, dar expresia „n-am închis un ochi azi-noapte" este contrazisă de cercetările privind somnul, care au demonstrat că insomniacii au totuşi episoade intermitente de somn, chiar dacă răzleţe şi superficiale. Dacă cineva stă treaz o noapte întreagă într-un laborator de cercetare a somnului, de exemplu, încep să apară mai multe carențe, cum ar fi lipsa de atenție şi de coordonare motorie, cauze majore ale accidentelor rutiere. Dezechilibrele chimice încep să se facă simțite mai ales în fluxul hormonal, care este echilibrat perfect de ritmul circadian. Privarea de somn poate afecta şi pofta de mâncare, pentru că echilibrul leptinei şi grelinei, cei doi hormoni care induc senzația de foame şi de sațietate, este perturbat.

Cu excepția cercetărilor din laborator, puțini oameni depăşesc privarea de somn mai mare de o noapte. Cerința creierului de a se odihni este prea mare ca să poată fi ignorată. Când este extinsă privarea de somn, provoacă dureri de cap, slăbiciune musculară, frisoane, halucinații şi alte simptome grave. Dacă nu resimți aceste efecte drastice nu înseamnă că nu eşti afectat de lipsa de somn. Ca în cazul stresului cronic de nivel inferior şi al inflamației, obiceiul de a nu dormi creează probleme tot mai mari pe termen lung. Insomniacii sunt mai predispuşi la anxietate şi depresie, de exemplu. Ştiind acest lucru, psihiatrii îi avertizează pe pacienții care suferă de depresie cronică să fie atenți la semnalele privării de somn, care s-au dovedit a fi unele dintre primele semnale ale instalării depresiei, oferind, de asemenea, o primă soluție a prevenirii acestei boli, prin simpla reglare

a somnului. Consumul unor droguri, precum cocaina, duce deseori la tulburări de somn, care creează condițiile apariției anxietății și depresiei, alimentând dependența de drog într-un cerc vicios.

Într-un articol publicat în 2003, în revista *Behavioral Sleep Medicine*, autorii au raportat o serie vastă de efecte psihice: „Insomnia a fost un factor consistent de predicție a depresiei, anxietății sau a altor afecțiuni psihice — abuzul sau dependența de alcool și droguri, tendințele suicidare —, ceea ce arată că este un factor de risc în apariția acestor probleme". Această descoperire are și alte implicații minore, așa cum știe prea bine orice persoană care a petrecut o noapte albă din pricina grijilor. Articolul continuă subliniind că insomnia este asociată unui răspuns imun slăbit; riscurilor de apariție a bolilor cardiovasculare — informațiile sunt însă neconcludente. Studiile privind somnul nu sunt suficiente, iar definiția insomniei este destul de ambiguă, dar sună îngrijorător că un consum regulat de somnifere comportă risc de deces (micșorarea duratei de viață). Un studiu efectuat în 2012 la Centrul Medical Scripps Health din San Diego asociază prescrierea somniferelor cu un risc de deces prematur de cinci ori mai mare. Acest studiu indică același procent de risc atât în cazul consumului ocazional, cât și al celui excesiv. Unul dintre suspecții obișnuiți, inflamația, pare să facă și ea parte din această configurație. Într-un studiu efectuat în 2010, participanții privați de somn 24 de ore sau mai mult au prezentat o creștere a nivelului de markeri ai inflamațiilor (citokinele). Rezultatul n-a fost destul de semnificativ pentru a fi considerat clinic — necesitatea tratamentului medical —, dar este de observat că nivelurile crescute ale markerilor inflamației apăreau și la subiecții care fuseseră

privaţi de somn doar două-patru ore. Nu s-a stabilit nicio cauză concretă a creşterii markerilor inflamaţiei, dar ipotezele converg spre „activarea sistemului nervos vegetativ şi modificări metabolice" sau, mai simplu, suprasolicitarea sistemului nervos simpatic (vezi Capitolul 5). Cu alte cuvinte, sistemul nervos simpatic fusese supus la stres.

Stresul şi exigenţele stilului de viaţă modern stimulează permanent sistemul nervos simpatic. Când te zvârcoleşti noaptea neputând să dormi, ai putea da vina pe gândurile care-ţi trec prin cap, pe încordarea şi tensiunea fizică sau pe vreun motiv necunoscut care te împiedică să adormi. Dar aceste simptome diverse sunt, în general, depistate când sistemul nervos vegetativ este suprasolicitat. Reacţia la stres a fost activată în mod subtil şi unul dintre efectele sale este vigilenţa, componentă a reacţiei la ameninţările exterioare. Sub influenţa unui stres acut, pupilele se dilată, pulsul creşte rapid şi mărirea bruscă a nivelului de adrenalină cere acţiune, fie fugă, fie luptă. Stimularea subtilă a reacţiei la stres nu este atât de spectaculoasă, dar, la orice nivel, reacţia la stres împiedică apariţia somnului. Stresul şi insomnia formează un cerc vicios şi dacă eşti stresat şi de faptul că ai insomnie, efectul este şi mai sever. Recomandările noastre privind reducerea stresului vor aduce multe beneficii în ruperea conexiunii stres — insomnie.

## Iniţieri

Nou-născuţii şi copiii adorm fără dificultate. Oboseala provocată de activitatea de peste zi activează somnul în mod automat. Dar cei mai mulţi oameni pierd tot mai puţine calorii în activităţi fizice zilnice. Cercetările arată că stând în faţa computerului, pierzi 80 de calorii pe oră. Mai poţi

consuma 8-10 calorii mergând pe jos timp de 5 minute pe oră şi, pe termen lung, asta e suficient ca să poţi controla creşterea în greutate lentă, graduală, care îi afectează pe oameni odată cu înaintarea în vârstă. (În opt ore de muncă, dacă acumulezi 10 calorii pe oră în mod regulat, va rezulta un surplus de 20 000 pe an sau circa 3 kg.) Birourile la care stai în picioare se bucură de o popularitate tot mai mare şi au susţinători în domeniul sănătăţii. Oricum, dacă te ridici în picioare, vei acumula doar două calorii pe oră.

Tendinţa de a folosi mai puţine calorii este posibil să crească pe viitor, lucru care elimină cea mai simplă cale de a avea un somn satisfăcător. De aceea, recomandările noastre se concentrează pe schimbări de bază ale stilului de viaţă pe care le poţi adopta pentru totdeauna. Te-ai putea întreba de ce nu am inclus în sugestiile noastre recomandările standard de activitate fizică moderată spre intensă, de cel puţin 30 de minute, de trei-cinci ori pe săptămână. Răspunsul constă în garantarea conformităţii. Cercetările arată că americanii efectuează mai multă activitate fizică în prezent, dar categoria de vârstă care o practică este formată de tineri cu vârste cuprinse între 19-29 de ani, cu o curbă constant descendentă, la fiecare 10 ani în plus.

În categoria celor mai puţin activi se află bătrânii, iar acest lucru trebuie să se schimbe. Longevitatea şi starea sănătăţii la vârste înaintate cresc odată cu activitatea fizică şi descresc la oamenii care stau toată ziua. Orice persoană sănătoasă care a depăşit vârsta de 70 de ani ar putea avea de câştigat de pe urma exerciţiilor cardio sau a antrenamentelor cu greutăţi uşoare chiar şi la 90 de ani. Pentru a nu renunţa, secretul este să te obişnuieşti de timpuriu. Când faci regulat lucruri simple, cum ar fi să te ridici în picioare şi să mergi, e mai uşor să le integrezi în programul zilnic



Scanned with OKEN Scanner

pe măsură ce înaintezi în vârstă. Pentru atenție și concentrare, se recomandă meditația, deoarece ai ocazia să atingi starea de concentrare relaxată. Așa cum am subliniat mai sus, aceasta este o stare mentală care nu este nici moleșită, nici blazată. În starea de concentrare relaxată, mintea este pe deplin trează, dar nestimulată. Persoanele din orice categorie de vârstă pot obține beneficii când fac din asta un obicei.

*Mediul în care dormi.* Îți prezentăm o listă, cu ajutorul căreia îți vom transforma dormitorul într-un loc ideal de odihnă.

**Doisprezece pași pentru un somn optim.**

1. Fă pe cât posibil întuneric în încăpere, folosind draperii sau pune-ți o mască pentru somn.
2. Asigură-te că este liniște în dormitor.
3. Dacă dormi alături de cineva care sforăie, poartă dopuri antifonice.
4. Evită să transformi patul în birou de lucru.
5. Nu comunica prin mesaje scrise când ești în pat.
6. Menține în dormitor o atmosferă răcoroasă.
7. Închide televizorul cu cel puțin o oră înainte de culcare.
8. Pune-ți televizorul în altă cameră.
9. Fă dormitorul cât se poate de liniștitor pentru simțuri, prin culori și arome — în casa ta, trebuie să fie o cameră asociată cu relaxarea.
10. Cumpără-ți o saltea comodă, ortopedică — dacă este mai tare, cu atât mai bine pentru majoritatea oamenilor.
11. Folosește o pernă hipoalergică.



Scanned with OKEN Scanner

12. Spală cât se poate de des aşternuturile pentru a elimina praful.

Condiţia imperativă este ca în dormitor să fie complet întuneric, preferabil beznă. Există un motiv fiziologic pentru acest lucru. Glanda pineală, localizată în interiorul creierului, este crucială pentru un somn odihnitor, pentru că este sensibilă la lumină. Când dormi, activitatea cerebrală fluctuează şi, la sfârşitul unui ciclu de şapte-opt ore, te trezeşti în etape graduale. Nu eşti conştient de acest proces până în ultima etapă, când te trezeşti, dar, dacă dormitorul îţi este îmbăiat în lumina dimineţii, vei avea tendinţa de a te trezi prea devreme, într-o etapă superficială. Această întrerupere poate fi depăşită cu uşurinţă — îţi pui capul pe pernă şi te culci la loc. Dar, pentru că nu ai dormit şapte-opt ore *neîntrerupt*, te vei simţi, de regulă, ameţit atunci când te trezeşti. (Dacă eşti nevoit să călătoreşti frecvent, pot să-ţi dai seama cât de bine dormi într-o cameră de hotel. Asta din pricina faptului că au draperii închise la culoare care fac camera considerabil mai întunecoasă decât dormitoarele obişnuite.)

Blocarea zgomotelor exterioare este importantă din două motive: te împiedică să adormi şi te trezesc prea devreme (într-una din etapele superficiale). O altă recomandare, aparte de îmbunătăţirea spaţiului de dormit, este să iei în fiecare seară o doză mică de aspirină, recomandată tuturor adulţilor ca metodă preventivă împotriva atacului de cord şi chiar a unor forme de cancer. Aşa cum am menţionat mai devreme, dureri minore trec neobservate în timpul zilei, dar pot deveni supărătoare atunci când te pregăteşti să adormi. Aspirina ajută la eliminarea acestui factor adjuvant al insomniei, care trece de multe ori neobservat.

## Renunțări

Dacă lipsa de conformitate este un obstacol pentru elementele din lista de „inițieri“, inerția este inamicul celor din lista de „renunțări“. Obiceiurile se autoconsolidează. De exemplu, dacă într-o zi ai omis să faci activitate fizică, este uşor s-o treci cu vederea şi a doua zi. Dar cu fiecare zi omisă, pierzi beneficiile pe care le poți obține, aşa că inerția te poartă către un declin constant. (Ca sugestie, acest tipar este caracteristic şi celor care au o viață sexuală activă la vârste înaintate. Oamenii care se bucură de satisfacțiile sexului sunt cei care nu îl abandonează.) Apetitul sexual se autoalimentează, lipsa activității sexuale, de asemenea.

Noi credem că evitarea inerției funcționează rareori, dacă cineva adoptă un obicei extenuant, cum ar fi alergarea zilnică — din sute de persoane care adoptă acest obicei, foarte puțini reuşesc s-o mențină. Va veni ziua când vei renunța la alergare, iar de aici urmează un declin abrupt, până vei reintra în rândurile celor care nu o fac şi care nu au făcut-o niciodată în viața lor. Exemplul spălatului dinților în fiecare dimineață reflectă cât de uşor poți adopta un obicei simplu, care nu te solicită prea mult.

De-a lungul vieții, dacă urmezi un program care prevede să te ridici, ridică-te, mergi pe jos, odihneşte-te şi dormi în fiecare zi și vei avea toate şansele să ai o stare optimă de sănătate. Recomandările incluse în lista „renunțărilor“ te impulsionează uşor să eviți alunecarea lentă spre inerție.

Unul dintre motivele pentru care oamenii nu fac exerciții fizice atunci când vor să slăbească este acela că nu dă rezultate. Nu numai că nu pierd în greutate, ci, pentru că sportul implică efort fizic, din punct de vedere metabolic



Scanned with OKEN Scanner

ei se îngraşă, deoarece li se face foame. (În antrenamentele care implică efort, cum ar fi cele pentru maraton, poate apărea o creştere în greutate pentru că prin acest proces se înlocuieşte grăsimea cu masa musculară, iar muşchii cântăresc mai mult decât grăsimea. Desigur, corpul mai greu al unui maratonist arată probabil mai bine decât cel al unui sedentar care are aceeaşi greutate.)

Mult timp, lamentările legate de imposibilitatea de a scădea în greutate au fost ignorate, până când genetica a dezvăluit că anumiţi oameni au o predispoziţie biologică mai mare decât alţii la creşterea ratei metabolice prin exerciţii fizice. După cum ar preconiza o abordare sistemică, genele nu ne arată imaginea în ansamblu. Ce şi cum mănânci afectează, de asemenea, metabolismul, ca şi nivelul de stres şi hormonii care controlează senzaţia de foame şi saţietate. Norul cauzelor este din nou prevalent.

Lăsând la o parte scăderea în greutate, chiar dacă este una din principalele motivaţii favorabile activităţii fizice în afară de imaginea unui corp mai atrăgător, a fi activ fizic are efecte diverse. La una dintre extreme se plasează cei care simt celebra euforie a alergătorului; la cealaltă se află persoanele care se simt extenuate când aleargă. Pentru unii, exerciţiile epuizante sunt o modalitate de a fi buni sportivi, o motivaţie pozitivă. Dacă ai urât orele de sport la şcoală şi nu ai făcut parte din nicio echipă, nu există nicio motivaţie pozitivă.

Concluzia este că modul în care resimţi activitatea fizică ar trebui să-ţi ghideze opţiunile. Nu există niciun program de exerciţii fizice care să se potrivească tuturor, în ciuda beneficiilor promise de recomandările standard emise de autorităţi. Scopul nostru este să depăşeşti prăpastia care separă o viaţă complet sedentară de una activă. Soluţia noastră

este formula ridică-te, mergi pe jos, odihneşte-te, dormi. Dacă poţi trece de acest stadiu, bravo ţie! Însă ţine cont de un lucru important: formula aceasta nu este un minimum care te defineşte drept indolent. Ea este o regulă sănătoasă pe care o poţi respecta toată viaţa, chiar şi la vârsta la care atacantul echipei de fotbal din liceu a făcut deja burtă, asemenea prietenilor cu care iese la o bere.



Scanned with OKEN Scanner

## Vineri

# Convingerile fundamentale

*Recomandările de azi — alege una singură.*

**Inițieri**

- Notează pe hârtie cinci convingeri pe care le ai şi analizează-le.
- Transpune în realitate una dintre convingerile tale fundamentale.
- Citeşte poeme, scrieri religioase sau spirituale pentru stimulare.
- Inițiază o dezbatere familială în legătură cu convingerile fundamentale ale fiecărui membru.
- Alege-ți un idol spiritual şi fă o listă cu convingerile sale fundamentale.

**Renunțări**

- Analizează-ți convingerile negative legate de teamă şi neîncredere.
- Deschide o cale de comunicare cu cineva care se ghidează după valori radical opuse.
- Dacă eşti blocat într-una dintre convingerile tale negative, joacă rolul avocatului diavolului şi găseşte argumente împotriva ei.
- Renunță la mentalitatea de tip „noi contra lor“.



Scanned with OKEN Scanner

Ziua de vineri este dedicată celor mai profunde convingeri, celor cu care te-ai identificat un timp îndelungat. Acestea pot avea efecte vindecătoare sau dimpotrivă, deoarece convingerile pot fi transformate în gânduri, cuvinte, acțiuni la care sistemul minte-corp va reacționa. Cu toții ne cramponăm de anumite convingeri personale de care, într-un fel sau altul, suntem atașați emoțional. Dar nu toate convingerile sunt egale. Unele dintre ele sunt simple opinii, alese și abandonate fără vreun efort. Altele sunt atitudini împrumutate de la ceilalți pe care le-am absorbit pe parcurs, de regulă în copilărie, din sistemul de valori al părinților (cum ar fi credința religioasă). Cercetările au arătat că 70% dintre oamenii care votează pentru prima oară aleg partidul politic cu care simpatizează părinții și, în timp, tendința este să rămână fideli acestei opțiuni.

Aceste tipuri de convingeri sunt cel mult incidentale, într-un stil de viață vindecător, dar, la nivel profund, sănătatea și bunăstarea sunt puternic influențate de ceea ce numim convingeri fundamentale. Ele însumează perspectiva ta asupra unor chestiuni cruciale:

- Este dreaptă viața?
- Există o forță superioară în Univers?
- Binele chiar învinge răul?
- Trebuie să mă aștept la ce e mai bun sau să mă pregătesc pentru ce-i mai rău?
- Ar trebui să am o atitudine relaxată sau una precaută?
- Sunt în siguranță?
- Sunt iubit, îngrijit, sprijinit de ceilalți sau nu mă pot baza decât pe mine însumi?
- Sunt suficient de bun sau de inteligent?

Cum se dovedeşte a-ţi fi viaţa depinde de răspunsurile la aceste întrebări. În timpurile moderne, responsabilitatea răspunsului este la latitudinea fiecărui individ. Indiferent că ți-ai ales religia în urma unei decizii conştiente sau nu, te afli toată viaţa în căutarea răspunsurilor la întrebări foarte importante. În Evul Mediu, prin contrast, religia era aceea care furniza răspunsurile inflexibile şi autoritare. Aici nu ne preocupăm de partea filosofică a convingerilor tale fundamentale, ci de modul în care îți afectează ele sistemul minte-corp. Dacă nu te simți în siguranţă printre oameni, de exemplu, viaţa ta va fi, din punct de vedere psihologic, diferită de a celor care se simt în siguranţă şi, în funcție de nivelul de amenințare perceput, ai putea fi mult mai stresat.

Am discutat deja că perspectiva unui copil asupra lumii ar putea fi determinată la nivel epigenetic, ceea ce ar fi neplăcut dacă percepția lui programată ar fi tristă şi descurajantă. Însă, este aproape sigur că un termen familiar, *norul cauzelor*, ar putea avea un rol. Ne formăm convingerile de bază într-o ceaţă îmbibată de influențe şi, pentru o mulțime de oameni, ea nu se risipeşte niciodată. Ia în considerare prima întrebare din lista noastră: („Este viaţa dreaptă?“) şi analizează comparativ cum doi indivizi ar putea ajunge ipotetic la răspunsuri antagonice.

Domnul A a auzit de mii de ori că viaţa este nedreaptă şi acceptă această ipoteză ca adevăr. Privind în jur, vede că oamenii buni suferă, în timp ce oamenii răi urcă pe scara socială şi nu sunt niciodată pedepsiți. Analizându-şi trecutul, de multe ori viaţa a fost nedreaptă — fata pe care a iubit-o l-a părăsit, la serviciu n-a fost promovat, o tranzacție a fost anulată pentru că cineva s-a răzgândit în ultima clipă. Ziarele sunt pline de crime neelucidate şi decizii

judecătoreşti îndoielnice care le permit vinovaţilor să rămână în libertate.

Cine ar putea să afirme, privind inegalităţile evidente din întreaga lume, că viaţa este dreaptă?

Doamna B, pe de altă parte, n-a dus o viaţă plină de privilegii, dar n-a avut eşecuri majore şi, din această perspectivă, viaţa a fost mai mult decât dreaptă, a fost bogată şi generoasă. Iubită în copilărie, s-a căsătorit cu bărbatul dorit şi a făcut alegeri potrivite. Copiii lor sunt sănătoşi şi fericiţi. Ea ştie că există urâţenie şi nedreptate în lume, dar religia catolică a învăţat-o că numai Dumnezeu poate judeca şi necunoscute sunt căile lui.

Depinde de noi dacă acceptăm sau nu că Dumnezeu a creat un univers binevoitor şi că omenirea poate fi mântuită de păcate. Această perspectivă atotcuprinzătoare eclipsează slăbiciunile şi răutăţile în care cad oamenii.

Persoanele A şi B au convingeri opuse dintr-o mulţime de motive şi nu există nicio formulă matematică prin care să putem afla influenţa fiecăruia, pentru că norul cauzelor se schimbă de-a lungul timpului. Nu putem decide care dintre cele două persoane are dreptate, deoarece convingerile fundamentale nu se potrivesc realităţii scrise cu majusculă. Aşa cum am menţionat anterior, convingerile aparţin realităţii personale. Şi, totuşi, există convingeri care susţin sănătatea şi bunăstarea şi altele care nu o fac; ele sunt relevate de anumiţi factori.

**O convingere este vindecătoare dacă...**

- este flexibilă, tolerantă, deschisă schimbării;
- promovează fericirea;
- conţine iubire şi bunătate;

- îţi sporeşte încrederea în tine;
- nu creează stres pentru tine sau alte persoane;
- nu o foloseşti pentru a-ţi alimenta furia, teama sau agitaţia mentală;
- te ajută să consolidezi legăturile cu membrii familiei, cu prietenii şi comunitatea;
- îţi insuflă optimism.

Aşa cum se poate vedea, folosim o definiţie cuprinzătoare a vindecării, care este justificată de abordarea sistemului unitar. Mulţi oameni au senzaţia vagă că a fi pozitiv este mai bine decât a fi negativ, dar noi nu promovăm gândirea pozitivă, ci atitudinea vindecătoare faţă de sine. O convingere fundamentală care declanşează procese inflamatorii sau reacţia la stres este ca un impuls negativ inserat pe autostrada informaţională a corpului. Diferenţa dintre inflamaţia provocată de o tăietură la mână şi cea cauzată de furia motivată politic la ştirile de seară este neglijabilă, din perspectiva celulei care se confruntă cu markeri inflamatori, în fluxul sangvin.

Într-un capitol anterior, am relatat uimitoarea vindecare a lui Norman Cousins de o boală potenţial fatală. După ce a devenit propovăduitor al legăturii minte-corp, Cousins povestea cu plăcere o istorioară care subliniază puterea convingerilor asupra sistemului minte-corp. El o citise în revista *Los Angeles Times*, în 1983: era vorba despre o epidemie izbucnită în timpul unui meci de fotbal, disputat într-un liceu local. Patru oameni au manifestat simptomele unei toxiinfecţii în timpul meciului şi au primit îngrijiri medicale la faţa locului. S-a descoperit că toţi patru băuseră Coca-Cola de la un dozator, de tipul celor care combină sirop de Coca-Cola cu apă carbogazoasă.



Scanned with OKEN Scanner

Medicul nu ştia dacă fuseseră contaminaţi din pricina apei sau a siropului şi, pentru că pe lista suspecţilor se afla şi instalaţia sanitară, mai exista posibilitatea otrăvirii cu sulfat de cupru. El a făcut un anunţ, prevenind mulţimea să nu bea Coca-Cola şi, în câteva minute, 191 de persoane au manifestat simptome de îmbolnăvire suficient de grave ca să fie spitalizate. Alte câteva sute prezentau greţuri şi vărsături sau au leşinat. Multe s-au grăbit spre casă pentru a lua legătura cu medicul de familie. Cousins comentase: „Dacă reflectăm puţin, deducem că un simplu zvon poate fi transformat în simptome fizice de boală. Ele nu erau mimate, erau reale, lucru confirmat de persoanele care i-au văzut pe cei care au vomitat".

Acelaşi factor declanşator invizibil poate veni din interior, creând calea de la convingere la inflamaţie şi stres sau chiar simptome de boală. Nimeni nu-şi doreşte o toxiinfecţie, deci de ce tolerăm o daună autoindusă sistemului minte-corp? Unul dintre factori este acela pe care psihologii îl numesc *beneficiu secundar*. Acesta este un mecanism psihologic pentru durerea compensatorie, asemenea acadelei pe care o oferi unui copil după ce a făcut o injecţie. Un alt exemplu este plata compensatorie, care a apărut ca modalitate de a atenua şocul unei concedieri. La prima vedere, beneficiul secundar apare ca mecanism util pentru a depăşi durerea sau ghinionul, dar, atunci când este folosit greşit, se transformă într-o strategie autodistructivă, cum ar fi negarea.

Când o stare negativă durează suficient de mult, suntem disperaţi să găsim o modalitate de a depăşi situaţia. Anxietatea cronică este un exemplu perfect. Recent s-a descoperit că anxietatea este o problemă serioasă în rândurile tinerilor, la vârste care nu au fost asociate niciodată cu



Scanned with OKEN Scanner

această afecțiune. Dar, în realitate, anxietatea poate deveni cronică la vârsta de patru ani și astăzi se știe că orice afecțiune psihică gravă este asociată cu anxietatea din copilărie.

Oricât de neplăcut ar fi, motivul pentru care anxietatea copiilor n-a fost depistată atât de mult timp nici chiar de specialiștii în psihoterapie este următorul: copiii sunt eficienți în a găsi metode s-o ascundă chiar și față de ei înșiși. Ei își reprimă sentimentele; compensează, prin jocuri și distracții de tipul emisiunilor TV, ca să-și deturneze atenția de la propriile temeri, prin alte comportamente negative, cum ar fi urinatul în pat, sau învață, pur și simplu, că mami și tati nu vor să audă despre aceste sentimente. Anxietatea este greu de suportat ca experiență de zi cu zi, astfel că mintea trebuie să-și găsească o modalitate de evadare, ineficientă în orice caz.

Multe dintre aceste comportamente inconștiente se transformă în obiceiuri inconștiente. Să luăm în considerare obiceiul de a urî partidul politic opus sau transformarea unui vecin enervant în dușman. De ce te-ai atașa de atitudini atât de negative, chiar știind că nu sunt sănătoase? Motivul se reduce la a alimenta inconștient reacția, în mod continuu, în loc a analiza ce ți-o provoacă.

Cramponându-te de convingerea care îți alimentează negativitatea, îți agravezi reacția. Să folosim exemplul furiei ca reacție. Motivul pentru care oamenii rămân blocați în supărare, ostilitate, furie este strâns legat de convingerile fundamentale.

**Convingeri care îți perpetuează starea de furie**

- Am dreptul să reacționez cum vreau.
- „Ei“ sunt oameni răi care îmi merită furia.



Scanned with OKEN Scanner

- Furia este o modalitate sănătoasă de a te descărca.
- Nu mă pot abține — emoțiile sunt mai puternice decât mine.
- Furia îndreptățită este morală, ceea ce o face legitimă.
- Natura umană este oribilă în sine.
- Persoana care m-a înfuriat este de vină, nu eu.
- Nu rănesc pe nimeni când mă enervez.
- Furia este o modalitate eficientă de a obține ceea ce vreau și de a sublinia cine e șeful.

Fiecare dintre aceste convingeri se autojustifică. Fiecare dintre ele se autoalimentează și, cu cât rămâi mai mult fixat asupra ei, cu atât devine mai solidă. Convingerile înrădăcinate sunt resimțite ca identitate („așa sunt éu"). În realitate, te ascunzi după deget și furia te distruge. Un episod de enervare provoacă stres și inflamații. Dar, ca să vezi realitatea limpede, trebuie să devii conștient de tine. Cei mai mulți oameni folosesc furia ca armă, cu intenția de a-i ataca pe ceilalți, acționând defensiv, exprimând frustrare acumulată sau obținând ceea ce doresc prin intimidare. (Un mic procent de oameni, în special persoanele care îi agresează pe cei slabi, pur și simplu găsesc plăcere în furie.) Aceste beneficii secundare sunt percepute atât de importante — sau au fost condiționate de-a lungul timpului — încât adevăratele pagube sunt trecute cu vederea.

Nu toți oamenii au o problemă cu furia, desigur, dar cu toții tindem să ne normalizăm comportamentul negativ. De exemplu, într-o familie în care copiii sunt martori ai agresiunii fizice sau psihice a tatălui față de mamă, acest comportament anormal devine versiunea lor de normalitate. Chiar și atunci când copiii proveniți din medii unde a existat violență domestică urăsc acest comportament și îl evită atunci

când cresc, riscul de a fi agresori la maturitate depăşeşte limita medie. Ei au fost influenţaţi de un mediu familial în care abuzul nu este un subiect tabu. În mintea lor există un marcaj confuz: „tati o loveşte pe mami“ şi „tati o iubeşte pe mami“ se suprapun. Contradicţia dintre aceste două mesaje este foarte greu de soluţionat când ambele fac parte din bagajul de tipare cultivate în copilărie.

Pentru ziua de vineri îţi vom cere să faci alegeri care să aducă la suprafaţă aceste tipare vechi, asimilate inconştient, spre a fi analizate şi vindecate.

## Iniţieri

Recomandările noastre pentru iniţieri gravitează în jurul ideii de conştientizare a convingerilor fundamentale pentru a le putea examina. Convingerile tale au rădăcini încâlcite şi numai tu le poţi descâlci. Unele influenţe formative sunt universale, cum ar fi atitudinile deprinse în familie, în anturaj şi în mediul şcolar, sau dobândite prin educaţie şi religie. Motivul pentru care unii oameni sunt atât de afectaţi de anumite experienţe şi alţii deloc nu ţine de domeniul factorilor exteriori. Nu îţi cerem să te psihanalizezi, şi cu atât mai puţin să te consideri rău, incorect, inferior etc. Scopul nostru este să aducem convingerile fundamentale la lumină, pentru a avea mai multă libertate în alegerea traiectoriei vieţii tale. Conştientizarea de sine este o forţă vindecătoare. Nu te vindecă imediat, dar te plasează pe această traiectorie.

Când vei începe să-ţi explici de ce te-ai fixat pe anumite convingeri negative, vei putea să-ţi resetezi sistemul minte-corp şi, de-a lungul timpului, tiparele mentale din trecut nu-ţi vor mai influenţa atât de puternic gândirea, sentimentele sau comportamentul. Paşii acestui

antrenament nu sunt misterioşi; toţi aparţin sferei tale de control. Ori de câte ori vei simţi prezenţa unui gând care te face să te simţi tensionat, agresiv, vinovat sau ruşinat, ori când vei avea sentimente critice urmează paşii recomandaţi în continuare.

1. Identifică gândul negativ şi analizează-l.
2. Spune-i gândului: „Nu mai am nevoie de tine, poţi pleca".
3. Dacă gândul îţi reaminteşte lucruri rele din trecut, spune-ţi: „Nu mai sunt acea persoană".
4. Uneori gândul negativ este atât de insistent încât nu dispare imediat. Repetă afirmaţiile menţionate mai sus de câteva ori. Aşază-te, respiră de câteva ori şi echilibrează-te. (Dacă eşti la serviciu, găseşte un loc retras ca s-o poţi face.)
5. Continuă să respiri şi lasă-ţi gândul să cutreiere oriunde, nu opune rezistenţă. Când procedezi astfel, invocă relaxarea. Continuă până când simţi că tensiunea şi disconfortul încep să se risipească.
6. Pentru a contracara conţinutul unui gând negativ, înlocuieşte-l cu ceva realist şi optimist — ambele elemente sunt necesare.

De exemplu, dacă gândul tău sună „sunt neajutorat, nu pot trece peste asta", convingerea subterană este una de victimă neajutorată în faţa unei situaţii stresante. Pentru a-ţi schimba gândirea, scrie toate ideile de contracarare care îţi trec prin minte.

În acest caz, gândurile realiste, optimiste ar putea include următoarele:

— *Nu sunt chiar neajutorat, există soluţii dacă le caut.*
— *Am supravieţuit unor situaţii mai dificile decât aceasta.*

— *A te simţi neajutorat este doar o senzaţie, nu un mod viabil de a analiza o situaţie.*
— *Nu trebuie să trec prin asta de unul singur, nu este greşit să cer ajutor, sfat, îndrumare etc.*
— *Vreau să mă ajut prin forţe proprii, această situaţie este o oportunitate să mă dezvolt.*

Acest tip de gândire este absolut crucial, dacă vrei să produci o schimbare reală, durabilă. Convingerile fundamentale sunt ca aisbergurile, îşi arată doar vârful de deasupra apei. De fapt, asta face cuvântul „fundamental" potrivit. Când întâlneşti pe cineva care persistă în comportamente autodistructive, ceva ascuns adânc în mental îl generează, ca un microcip care emite continuu semnale. În autobiografia aplaudată de critici a lui Bruce Springsteen *Born to Run*, artistul vorbeşte cu neobişnuită francheţe despre rădăcinile ţelului lui de a deveni un star de rock. El crescuse alături de un tată alcoolic, un bărbat taciturn, care nu şi-a încurajat şi nu şi-a susţinut fiul niciodată. Springsteen declară că amintirea cea mai pregnantă despre tatăl său este imaginea lui din bucătăria întunecată, unde obişnuia să bea în tăcere. Tatăl lui, spunea Springsteen, nu rostise mai mult de o mie de cuvinte în toată copilăria şi adolescenţa sa.

Această amintire puternică a avut consecinţe foarte importante, dar ele nu pot fi etichetate ca negative în întregime. Piesa clasică *Born to run* a devenit un hit de referinţă, dezvăluind motivaţia de viaţă a lui Springsteen: să fugă de un tată disfuncţional emoţional, să-şi găsească eul autentic, să-şi pună în valoare talentul şi mai ales să continue să fugă. La acest amestec emoţional s-a adăugat o puternică sursă de iubire venită din partea bunicii artistului. Ea îşi pierduse una din fiice la o vârstă foarte fragedă într-un accident

rutier. Suferința nu i se diminuase niciodată și, când a apărut pe lume Bruce, și-a găsit o țintă pentru afecțiunea ei maternă.

Părinții erau prea săraci ca să-și permită ca unul dintre ei să stea acasă și să se ocupe de copii, astfel că Bruce a trecut în grija bunicii. Ca rezultat, a devenit un mic prinț (sau tiran) copleșit de dragostea ei intensă. Springsteen își amintește de acei ani cu sentimente contradictorii, știind că bunica lui își umplea de fapt golul sufletesc, observând însă și latura obsesivă și nerealistă a comportamentului ei. Psihicul nu poate echilibra influențele pozitive și negative într-o balanță cu talere inegale. În schimb, norul familiar de-acum, al influențelor se dezvoltă într-un mod amorf, greu de definit sau de înțeles.

Pentru Springsteen, dorința de a fugi a fost copleșitoare și muzica a devenit salvarea lui. Dar, dacă ne întoarcem la studiul îmbătrânirii efectuat la Universitatea Harvard, s-a evidențiat că banii și faima nu pot înlocui relațiile afective de iubire. Springsteen s-a trezit incapabil să păstreze o relație apropiată, găsind permanent motive pentru a-și îndepărta iubitele. Cu o intuiție remarcabilă, el identifică dinamica subterană. Avea convingerea fundamentală că nu putea fi iubit; de aceea, atunci când cineva se apropia prea mult, se purta urât, pedepsind persoana de lângă el pentru că avusese insolența de a se încumeta să-l iubească.

Prins în această plasă psihologică, Springsteen a descoperit că se afla în dilemă: ceea ce ar fi putut să-l vindece, iubirea, era exact lucrul care îi inspira mai multă teamă și pe care îl respingea. În timp, a trecut prin sesiuni intense de psihoterapie și a fost norocos să ia de soție o femeie care „l-a modelat“, după cum declară chiar el. Cu alte cuvinte, îl iubea suficient de mult, ca să refuze să fie îndepărtată. Este

nevoie de mult curaj să „resetezi“ convingerea fundamentală că nu poţi fi iubit. Deseori, este vorba de o experienţă formativă în care oamenii care trebuiau să te iubească, părinţii, sunt în acelaşi timp sursa celor mai mari suferinţe. Springsteen era în esenţă un copil abandonat, chiar dacă iubirea bunicii a compensat o lipsă, într-o oarecare măsură. Din nefericire, compensaţia nu este totuna cu vindecarea. Astăzi, la peste 65 de ani şi încă dornic de a evolua atât artistic, cât şi în plan personal, Sprinsgsteen a pornit pe calea conştientizării de sine, dar profunzimea traumei sale emoţionale din copilărie se manifestă în crize de depresie gravă.

Deci, ce putem înţelege din această poveste, în afară de faptul că aparţine unei persoane foarte celebre? Din punctul nostru de vedere, povestea lui Springsteen subliniază ideile prezentate până acum despre modul în care funcţionează vindecarea. Cu cât te confrunţi mai repede cu rănile trecutului, cu atât mai bine. Opţiunea de a fugi sau a te preface nu funcţionează decât pe termen scurt, reprezentând o piedică pe termen lung. Totuşi, cu suficientă conştientizare de sine, vindecarea este întotdeauna posibilă, începând cu convingerea de care vrei şi meriţi să te eliberezi.

## Renunţări

Când vine vorba de convingerile fundamentale, există o fuziune între „setare“ şi resetare. Nimeni nu poate scăpa de menghina convingerilor profund înrădăcinate şi, atunci când vrei să te vindeci, anumite credinţe vechi trebuie eliminate pentru a face loc unora noi. Învăţul implică întotdeauna şi dezvăţ. Pentru a începe procesul, trebuie să te deblochezi şi acesta este scopul opţiunilor din lista de „Renunţări“. Convingerile toxice nu sunt unidimensionale.



Scanned with OKEN Scanner

Ele creează consecințe la nivel celular, poate chiar epigenetic; sunt importante pentru nivelul de stres și inflamații; dictează reacțiile automate, iar, în final, devin invizibil țesute în starea ta de spirit, în sentimente sau chiar în perspectiva asupra vieții.

Aceasta este zona în care trebuie să efectuezi transformarea interioară. Tehnicile de concentrare și de meditație limpezesc calea, furnizând mai multă detașare și conștientizare de sine. Pentru început, trebuie să atingi un nivel mental care nu are nevoie de furie, teamă, stres, sentimente exacerbate și conflict perpetuu. Atingând starea în care aceste sentimente nu există, vei începe, în mod natural, s-o examinezi pe aceea în care nenumărați oameni rămân blocați, în care furia, teama, stresul, sentimentele exacerbate și conflictul perpetuu sunt atât de obișnuite, încât sunt percepute ca firești. Să te deschizi unei stări superioare a conștiinței este o călătorie care durează toată viața și convingerile fundamentale sunt doar un aspect. Dar ele sunt foarte utile în a demonstra că atracția forței binelui este direct proporțională cu îndepărtarea forței răului. Îți cerem „să resetezi" rigiditatea, gândirea obtuză, automatismele, convingerile perimate, atitudinile care îți creează stres ție sau celor din jur și mentalitatea de tip „noi contra lor". Acestea pot fi făcute să dispară prin extinderea conștiinței de sine.

Ca să fiu foarte sincer, conștientizarea de sine are scepticii și detractorii săi. Societatea trâmbițează axioma „ce nu știi nu te face să suferi", în ciuda numeroaselor motive care o infirmă. Inerția ne menține blocați. Teama de a privi în „subsolul" comportamentului nostru dă naștere stării de negare. Cu aceste mecanisme defensive în plină acțiune, este ușor să crezi că, prin conștientizarea problemelor, îți vei provoca mai multă suferință. Fără îndoială că, dacă

vindecarea implică dezgroparea trecutului, puțini oameni se vor încumeta s-o facă. Dar imaginea de ansamblu nu se prezintă așa. Odată ce ai început să fii conștient de convingerile toxice, durerea retrăită nu este la fel de intensă ca durerea originală — de data aceasta poți reflecta asupra ei și o poți gestiona în mod conștient. Durerea care te controlează este mult mai puternică decât aceea pe care o poți controla. Pe de altă parte, sentimentul de a fi împăcat, fără suferință și mulțumit de tine însuți este unul plăcut și te motivează să rămâi pe calea vindecării.

Există nesfârșite posibilități de a crede un lucru sau altul, dar un factor anume, zicem noi, unește toate convingerile fundamentale negative, și anume autocritica. Ea este atât de dureroasă încât oamenii vor face orice ca să scape de vina și rușinea pe care le induce. Când a descoperit prin introspecție că pedepsea femeile din viața lui pentru că îndrăzneau să-l iubească, Bruce Springsteen a atins unul dintre cele mai dezolante tipuri de autocritică, pentru că aceasta nu are legătură cu modul în care acționezi, cu ce gândești, ce simți sau cum te comporți. Autocritica merge până în miezul convingerilor despre tine însuți, al identității tale.

Ceea ce crezi despre tine însuți are efecte atât pozitive, cât și negative. Dacă în profunzime gândești „trebuie să am succes cu orice preț", vei obține o puternică motivație, care este un element pozitiv. Dar, dacă ești încredințat că succesul implică lipsă de scrupule, egoism sau comportament care provoacă suferință, motivația îți este deformată de convingerea că ești genul de persoană care nu are altă opțiune decât să fie crudă, egoistă, nemiloasă. În acest caz, convingerile te controlează pe tine, nu viceversa. „Menirea mea este să am succes, nu am nevoie de iubirea nimănui" este un mecanism de apărare împotriva confruntării cu întrebarea

dacă poţi sau nu să fii iubit, în primul rând, implicând şi alte forme de autocritică, de regulă, cum ar fi „trebuie să am grijă de mine pentru că nimeni altcineva nu vrea" şi „nu vreau să vadă nimeni cât sunt de slab, aşa că am să rămân întotdeauna în ofensivă".

Iubirea este ceva ce cu toţii, în mod natural, dorim să primim şi să oferim, până când autocritica ne compromite această dorinţă. Dar ea nu este singura. Există patru convingeri fundamentale care pot elimina autocritica:

- sunt demn de iubit şi pot iubi;
- am valoare;
- sunt încrezător, sigur pe mine şi mă simt în siguranţă;
- sunt împlinit.

Tu ai deja convingeri fundamentale în aceste patru zone ale iubirii, stimei de sine, siguranţei şi împlinirii de sine. Celor mai mulţi oameni confuzia şi compromisurile le blochează sentimentele pure pe care ar trebui să le simtă în mod natural. Prin conştientizarea de sine poţi atinge un nivel de claritate a minţii unde iubirea, stima de sine, siguranţa şi împlinirea pot fi simţite în mod direct, fără nicio umbră de îndoială. Când te-ai echilibrat şi liniştit după meditaţie, de exemplu, autocritica dispare. Acelaşi lucru este valabil şi atunci când te trezeşti dimineaţa sau înainte de a adormi seara. În toate aceste momente, personalitatea/eul tău încărcat cu toate convingerile, care consolidează ecoul *eu, mie, al meu* se retrage, dar conştiinţa de sine, nu. Vei avea experienţa conştiinţei ca stare continuă. Vom dezbate pe larg această stare sâmbăta, zi dedicată evoluţiei. Acum vrem doar să conştientizezi că eliberarea de autocritică nu trebuie să fie o judecată; starea de conştienţă este cea mai simplă şi mai naturală stare.



Scanned with OKEN Scanner

Dacă te uiţi în oglindă, unde găseşti că te plasezi din punctul de vedere al celor patru zone (iubire, stimă de sine, siguranţă şi împlinire)? Mulţi oameni vor recunoaşte faţă de ei înşişi că au lipsuri în aceste zone, dar nu ştiu ce să facă. Pentru început, trebuie să realizezi că nimeni nu s-a născut cu convingeri fundamentale. Chestiunea iubirii, a stimei de sine, a siguranţei şi împlinirii evoluează pe tot parcursul vieţii. Societatea oferă foarte puţină îndrumare demnă de încredere şi, astfel, convingerile fundamentale sunt adoptate la nivelul eului intim, care se confruntă cu emoţiile, şi al eului superior, care oferă viziune, menire, scop. Emoţiile fluctuează în toate direcţiile. Eul superior ne echilibrează.

De aceea, strategia vindecării convingerilor fundamentale este atribuită numai acestui eu. Termenul „superior“ implică multe lucruri, dar n-ar trebui să însemne ceva de neatins. Vom discuta mai mult despre asta. Acum vrem doar să spunem că a găsi iubirea, stima de sine, siguranța şi împlinirea este un proces. Dacă te angajezi în parcurgerea lui, vei găsi toate aceste lucruri în forul tău interior. Ele nu sunt o chestiune de luptă şi încordare. Eul tău superior vrea să-ți ofere ceea ce doreşte inima ta. În acest sens, vindecarea convingerilor fundamentale este o chestiune a conectării cu adevărata ta natură. Ce poate fi mai stimulator?



Scanned with OKEN Scanner

## Sâmbătă

# Non-chin

*Recomandările de azi — alege una singură.*

**Inițieri**

- Adoptă o atitudine tolerantă.
- Abordează orice situație fără să opui rezistență.
- Acționează cu bunăvoință.
- Împărtășește responsabilitățile.
- Încurajează zonele de flux.

**Renunțări**

- Încetează să opui rezistență când nu este necesar.
- Permite-le și altora să aibă punctele lor de vedere.
- Ajută la diminuarea unei zone de conflict.
- Înlătură piedicile întâmpinate de o altă persoană.
- Fii mai puțin competitiv și colaborează mai mult.

„Non-chinul" nu este un termen familiar, dar îl vom folosi pentru a îngloba trei lucruri bine cunoscute: cedarea, acceptarea și scurgerea. *Cedarea* se referă la abandonarea lucrurilor de care ești atașat, indiferent că e vorba de o suferință, care ar putea fi un atașament negativ, sau de o dorință care nu se va îndeplini niciodată, un atașament pozitiv. Nici n-are importanță caracterul pozitiv sau negativ al atașamentului dacă el te menține într-o zonă de blocaj. *Acceptarea*



Scanned with OKEN Scanner

înseamnă asimilarea adevărului că realitatea nu este niciodată greşită. În viaţa unui om, realitatea este dinamică şi schimbătoare. Oriunde vrea să se îndrepte, aceea este direcţia care se va impune chiar dacă îi rezistăm din pricină că viaţa ne pare să meargă într-o direcţie greşită. *Scurgerea* înseamnă abordarea vieţii ca un curent lin de evenimente cu direcţie proprie.

Când cedarea, acceptarea şi scurgerea converg, viaţa îţi este lipsită de conflict. Ca formulare sună atrăgător, dar societatea impune un sistem de valori care înclină drastic în altă direcţie. Cedarea, aşa cum ne învaţă societatea occidentală, presupune să te afli de partea perdantă a unui conflict. Acceptarea este resemnarea în faţa faptului că dorinţa nu ţi se va îndeplini — trebuie să te linişteşti. Scurgerea este cursul râului, nu un instrument necesar ca să înfrunţi realităţile dure ale vieţii.

Un sistem de valori mai extins se află în substratul acestor conotaţii negative, una dintre ele insistând că lupta este necesară supravieţuirii. Lupta are un fundament mitic în Vechiul Testament, păcatul originar, căderea din Rai a lui Adam şi a Evei. Păcatul a fost înfăptuit când Eva l-a convins pe Adam să muşte din rodul pomului cunoaşterii. Primii oameni au simţit brusc ruşinea propriei lor goliciuni şi au primit pedeapsa nesupunerii faţă de Dumnezeu. Căderea din Rai a fost un eveniment catastrofal — Dumnezeu i-a pedepsit pe Adam şi pe Eva, alungându-i din Paradis, condamnându-i la o viaţă de trudă şi suferinţă.

Lăsând deoparte implicaţiile religioase, povestea „păcatului originar" dezvăluie condiţia umană şi, acolo, se află alegerea dintre chin şi non-chin. În adâncul nostru avem convingeri care ne dictează cum este viaţa şi cum trebuie să fie. Ultima frază este importantă, pentru că, dacă



Scanned with OKEN Scanner

viața „trebuie să fie așa“, suntem lipsiți de puterea de a o schimba. Ia în considerare cei trei indici ai fericirii, folosiți în sondajul organizației Gallup pentru a măsura gradul de fericire: suferința, chinul, prosperitatea. Fără îndoială că există multă suferință în lume, dar asta nu e totuna cu a spune că *trebuie* să fie suferință în lume. E adevărat numai în măsura în care propria ta convingere îți dictează asta.

Pentru ziua de sâmbătă trebuie să analizezi legătura ta cu chinul, privit ca element pe care trebuie să-l accepți. Ironia este că oamenii care s-au chinuit toată viața au acceptat și au cedat în felul lor propriu. Ei au cedat și au acceptat convingerea că acel chin nu putea fi evitat. Viziunea opusă asupra vieții ar fi cea budistă, care susține că durerea și plăcerea sunt interconectate inevitabil și, de aceea, modalitatea de a te ridica deasupra suferinței este să ieși din ciclul plăcerii și al durerii. Pentru a putea face acest lucru, trebuie să cauți și să găsești un nivel al conștiinței de sine care este întotdeauna stabil, calm și netulburat de o activitate mentală perpetuă.

Această viziune care deschide calea spre non-chin are și ea o condiție imperativă: cel care o explorează trebuie s-o facă în mod conștient, să abandoneze căutarea plăcerii și să se concentreze pe extinderea conștiinței de sine, acceptând că obiectivul non-chinului poate fi atins. Motivul pentru care numeroși oameni nu ating acest obiectiv nu este misterios: ei simt că este prea dificil să se conformeze „condițiilor“ pe care le presupune un alt fel de demers. Să lăsăm deoparte învățăturile specifice Budismului. În perspectiva de fiecare zi, oamenii își doresc să înceteze chinul. Nu au nevoie de vreo doctrină superioară sau de înțelepciune — simpla experiență a luptei zadarnice cu realitatea dură a vieții este o motivație suficientă.



Scanned with OKEN Scanner

Este necesar un moment de introspecție sufletească pentru început. Analizează un aspect al vieții în care simți chinul. Iată zonele principale pe care ar trebui să le examinezi:

- chinul tău interior;
- chinul din relațiile tale;
- chinul pe care îl implică îmbunătățirea vieții materiale;
- conflictul cu lumea înconjurătoare și cu forțele exterioare.

Chinurile tale, mari sau mici, se vor încadra probabil în aceste patru categorii și, dacă analizezi cu atenție, îți vor veni și mai multe exemple în minte. O persoană prinsă în capcana dependenței sau depresiei se află la limita extremă a chinului său interior, lupta este „aici, înăuntru". O altă persoană, care își reprimă izbucnirile de furie sau care vrea să trăiască încadrându-se în regulile moralei religioase (cum ar fi evitarea păcatului sau a cedării în fața ispitei), se află în zona de mijloc a conflictului interior. Cineva care posedă un grad înalt de acceptare și de stimă de sine va avea conflicte mai neînsemnate, de exemplu încercarea de a-și menține greutatea în limite normale sau spiritul, tânăr. Pe scurt, niciun om nu are o viață lipsită de chinuri, nici măcar aceia care au fost clasificați drept prosperi în sondajul Gallup.

Pentru că există atât de multe forme de manifestare a chinului, oamenii pierd din vedere cea mai importantă întrebare: este el cu adevărat necesar? Fără a analiza atent această întrebare, oamenii își continuă viața ca și când răspunsul ar fi „da". Ei se chinuie, pentru că simt că așa trebuie. Spre a vedea cum funcționează asta, ia în considerare



Scanned with OKEN Scanner

o listă care dezvăluie atitudinile psihologice din spatele chinurilor cotidiene.

**De ce îți perpetuezi chinul?**

- Nu văd nicio ieşire.
- Sunt într-un moment emoțional prost (deprimat, anxios, neajutorat).
- Am sentimente contradictorii şi sunt nedumerit.
- Situația este complicată.
- Am făcut alegeri greşite şi sunt prins în capcană, nu pot da timpul înapoi.
- Sunt în situația asta de când mă ştiu.
- Mi-e prea teamă să ripostez.
- Nu-mi doresc asta, viața este prea grea.
- Mă simt depăşit, copleşit.
- Nu controlez eu situația, ci altcineva.
- N-am la cine să apelez pentru ajutor.
- Merit asta.

Acestea sunt cele mai obişnuite raționamente care îți perpetuează chinul, ca să nu mai menționăm suferința. Dacă te găseşti într-o situație-limită care îți testează sever capacitatea de a face față, cum ar fi un divorț dificil sau declararea falimentului, orice se află pe listă ar putea să-ți treacă prin minte la un moment dat. Opreşte-te o clipă şi rememorează un moment dificil din viața ta. Te poți recunoaşte în unele afirmații din listă care te forțează să rămâi blocat şi inert? Argumentele raționale sunt puternice pentru că există în ele un aspect imperativ; altfel, ai găsi o cale de ieşire, în loc să-ți iroseşti timpul şi energia, gândindu-te de ce te-ai blocat.



Scanned with OKEN Scanner

Nu spunem că vina este a ta sau a altcuiva pentru chinurile tale. Unele situații nu pot fi evitate și forțele exterioare joacă întotdeauna un rol. A fi concediat, a te afla în situația de a avea grijă de un părinte bolnav de demență sau de a gestiona situația unui adolescent dependent de droguri — viața ne supune unor teste nenumărate. Dar agravezi situația când le atribui acestor teste *caracter imperativ*. A găsi o zonă de non-chin este același lucru cu a elimina *imperativul* din perspectiva ta asupra vieții.

## Inițieri

Viața ta va avea cursul pe care i-l permiți — aceasta este tema centrală a inițierilor zilei de sâmbătă. Sistemul minte-corp este construit pentru un curs neobstrucționat. Informația se transmite pretutindeni, în mod liber. Procesele fizice și psihice sunt interconectate; același scop — a trăi și a prospera — este împărtășit de fiecare celulă din corp. Când cursul este blocat, sistemul minte-corp întâmpină rezistență și piedici. Aceasta este o situație internă — acceptăm, din anumite motive, nevoia de chin. Odată ce i se atribuie caracterul imperativ, chinul tinde să se răspândească repede. Atitudinea ta îi contaminează și pe cei din jur, fiindcă *imperativul* încearcă să-și impună modul de acțiune, situațiile interioare se vor reflecta în cele exterioare.

În aceeași cheie, dacă ai încredere că viața poate avea grijă de ea însăși, temelia fiecărei celule din corpul tău, realitatea exterioară va corespunde celei interioare. Optimismul, permisivitatea, non-rezistența, toleranța, acceptarea de sine au și ele potențialul de a se răspândi rapid. Acest fenomen nu poate fi verificat decât testându-l. Sociologii au făcut-o deja, până la un punct. Una dintre cele mai vaste baze de

date ale stilurilor de viață este *Studiul Framingham* privind inima, care a început în 1948 cu 5 200 de participanți, toți locuitori ai orașului Framingham, Massachusetts. Deși scopul principal al studiului era sănătatea cardiovasculară, analiza datelor a dezvăluit ceva inexplicabil.

În evaluarea riscului global de infarct al unui individ se ține cont și de mediul familial. O persoană care a crescut într-un mediu în care existau fumători, stil de viață sedentar, obezitate etc. este predispusă să perpetueze aceste elemente și în viața proprie. Extinzând această legătură destul de evidentă, dacă o persoană aparține unui cerc de prieteni care fumează, duc viață sedentară sau sunt obezi, probabilitatea de a urma aceeași direcție este mai mare. Dar partea inexplicabilă include prietenii prietenilor. Tendința de a avea numite opțiuni de stil de viață, cum ar fi fumatul, depășește cercul de persoane cunoscute. De exemplu, dacă părinții tăi fumează, tu fumezi și prietenii tăi de asemenea, există riscul substanțial ca persoanele pe care le cunosc părinții și prietenii tăi să fumeze și ele. Cu alte cuvinte, un obicei poate deveni contagios.

Pentru că există obiceiuri bune în aceeași măsură în care există obiceiuri rele, este ușor să observi că, dacă ai crescut într-o familie plină de afecțiune, ceea ce îți va diminua riscul de producere a unui infarct, vei fi și tu o persoană afectuoasă și, cumva, crește probabilitatea ca și prietenii de familie să fie afectuoși. Asta ar sugera informațiile furnizate de studiul Framingham, deși nimeni nu-și poate explica de ce. Dorim să subliniem că, dacă ai o atitudine de acceptare, cedare și permisivitate față de cursul evenimentelor, efectele se pot răspândi repede. Realitatea din jurul nostru va demonstra mai puțin chin și mai mult non-chin.



Scanned with OKEN Scanner

Pentru a dovedi că acest lucru e posibil, testează-te încercând elementele din lista de inițieri. Dacă te găsești astăzi într-o situație care îți cere imperios să te implici, să intervii, să preiei controlul și întreaga responsabilitate sau să le sugerezi altora cum să se comporte etc., privește-o ca pe o ocazie perfectă de a testa dacă situația poate avea propriul ei curs spre o rezolvare pozitivă, fără ca intervenția ta să fie necesară. Chiar dacă rezultatul nu va fi perfect, vei fi surprins să vezi cât de bine funcționează strategia non-chinului. Cursul este un fenomen real și, cu cât te vei convinge mai mult de asta, cu atât vei înțelege mai bine că *atributul imperativ* al chinurilor tale nu e unul de care să te cramponezi neapărat.

## Renunțări

Dacă acea curgere este un fenomen real, de ce nu funcționează tot timpul? Pentru că noi, spre a ne controla viața, creăm rezistență interioară și bariere. Nu trebuie să ne simțim vinovați că ne dorim asta. Suntem construiți astfel încât să facem totul pentru a supraviețui și, în societatea noastră alertă, cei mai mulți dintre noi trăim la nivel de hipersupraviețuire. Dorință realistă sau nu, vrem să controlăm tot ce e în jurul nostru. Recomandările de renunțări pentru ziua de sâmbătă se concentrează pe conștientizarea rezistenței tale în momentul în care cursul își face apariția. Practic, îl oprești ori de câte ori:

- creezi stres pentru tine și cei din jur;
- insiști că ai dreptate și ceilalți greșesc;
- ai o atitudine critică;
- vrei să-ți impui voința în orice circumstanțe;
- refuzi să asculți opiniile celorlalți;



Scanned with OKEN Scanner

- faci remarci umilitoare, în public, la adresa cuiva;
- impui celorlalţi propriile-ţi valori morale.

Astăzi fii atent dacă aceste comportamente ies la suprafaţă la serviciu, în cadrul relaţiei sau în viaţa de familie. Cu toţii ne justificăm comportamentul, aşa că este poate mai uşor să observăm la alţii aceste atitudini. Apoi, poţi examina care a fost contribuţia ta. De exemplu, dacă ceva banal, cum ar fi cearta privind alegerea unui film sau a unei emisiuni TV, se restrânge la „eu am dreptate" sau „tu greşeşti", lupta cu odgonul poate începe numai dacă fiecare dintre cei doi combatanţi trage de un capăt al funiei.

Ori de câte ori conştientizezi că blochezi cursul, opreşte-te şi eliberează-i calea. Acest lucru implică literalmente să te îndepărtezi sau să-ţi schimbi cumva comportamentul. În tradiţiile de înţelepciune ale lumii, realitatea exterioară o oglindeşte pe cea interioară. Dacă accepţi cu adevărat că orice situaţie este o reflexie a comportamentului tău, poţi să înlături obstacolele şi să încetezi să opui rezistenţă, apoi vei vedea singur dacă situaţia exterioară se schimbă de la sine.

## „Viaţa îşi poate purta singură de grijă"

Dacă sistemul minte-corp a evoluat astfel încât să-şi poată purta singur de grijă în nenumărate moduri sofisticate, ar putea oare aceasta să fie un adevăr general valabil? Fraza are ca ţintă calea spirituală, pentru că întreabă dacă viaţa însăşi este menită să susţină fiinţele umane. Suntem chiar atât de speciali? În culturile răsăritene şi occidentale răspunsul este afirmativ. Ele susţin că sufletul sau eul superior este real, o serie întreagă de cugetători, sfinţi sau îndrumători

spirituali evocând aceleaşi adevăruri fundamentale consemnate mai jos.

- Nimic nu este întâmplător. Fiecare experienţă este o piesă de puzzle a unui proiect universal.
- Proiectul universal îi aparţine conştiinţei.
- Cu toţii facem parte dintr-un proiect universal, indiferent că suntem sau nu conştienţi de asta.
- Pentru a înţelege care îţi este locul în acest proiect, trebuie să-ţi extinzi nivelul de conştiinţă.

Indiferent cum ai defini „jocul de puzzle", aceste învăţături lipsesc cu totul în societatea laică. Nimic de tip „planul lui Dumnezeu", mântuirea sufletului, karma sau nirvana nu se mai potriveşte cu noul model laic de societate. Două perspective asupra lumii intră în conflict, iar repercusiunile se văd în viaţa de toate zilele. Din perspectiva spirituală, fiinţele omeneşti sunt preţuite în universul care este guvernat de o minte cosmică; din perspectiva ştiinţifică seculară a lumii, fiinţele omeneşti sunt fărâme în vidul întunecat al spaţiului cosmic, cu o existenţă similară atomilor de hidrogen sau Căii Lactee, adică produse ale hazardului, apărute după Big Bang. Între aceste două perspective opuse asupra lumii, nu există niciun compromis — alegerea este ori/ori.

Acest lucru este adevărat teoretic, dar în viaţa obişnuită oamenii cred câte puţin din amândouă. De câte ori n-ai auzit următoarele afirmaţii:

- *Nimic nu este întâmplător.*
- *Nu există coincidenţe.*
- *Totul se întâmplă cu un motiv.*
- *Fii atent ce-ţi doreşti căci s-ar putea să se-mplinească.*
- *Nicio faptă bună nu scapă nepedepsită.*
- *Dormi cum îţi aşterni.*

Poți să crezi oricare dintre aceste afirmații, precum și că a fi lovit din spate în trafic este doar un accident. Mintea noastră găzduiește ambele tipuri de realitate, oscilând de la una la alta după bunul plac. Când cineva spune „totul se întâmplă cu un motiv", implicația este că evenimentele cotidiene conțin o componentă ascunsă. Acest tipar ascuns se dezvăluie uneori, dar numai ca o străfulgerare efemeră. Acum, aproape toată lumea cunoaște termenul *sincronicitate*, adică semnificația subtilă a coincidențelor. Freud, ateu convins și savant, nu admitea că există forțe superioare, suflet, experiențe spirituale sau sincronicitate. Rebelul său discipol Jung, care a inventat acest termen (definit prin existența a două evenimente cu semnificație comună, dar fără legătură cauzală), n-a putut să-l convingă.

Pe site-ul Physics Forums se relatează:

> Prima criză reală a prieteniei lor a apărut în primăvara anului 1909, în urma unui incident. Jung l-a vizitat pe Freud la Viena și i-a cerut opinia asupra precogniției și parapsihologiei. Dar Freud era un spirit prea materialist și a respins aceste chestiuni într-un mod care l-a deranjat pe Jung. Atunci s-a petrecut ceva bizar. Când Freud se pregătea să plece, Jung a simțit că-i ardea pieptul și raftul bibliotecii de lângă el a trosnit zgomotos. Când Jung i-a spus lui Freud că acesta este exemplul perfect al unui fenomen paranormal, Freud a respins ideea în continuare. Apoi, Jung a prezis că va mai urma un zgomot puternic. Și a avut dreptate: un alt trosnet zgomotos s-a auzit dinspre bibliotecă. Freud a rămas perplex și acest incident i-a stârnit neîncrederea față de Jung.



Scanned with OKEN Scanner

Ce se întâmplase de fapt în ziua aceea? Linia dintre sincronicitate şi paranormal era de la bun început neclară, dar chestiunea care contează este: Mintea noastră afectează oare realitatea exterioară? Oamenii sunt rezervaţi când răspund la această întrebare, în cazul în care cred în lucruri de genul „fii atent ce-ţi doreşti căci s-ar putea să se-mplinească". Pentru a accepta complet faptul că realitatea interioară este conectată cu cea exterioară, va trebui să fii convins de următoarele:

- Dumnezeu ne ascultă întotdeauna.
- Trăim într-un Univers care are conştiinţă.
- Mintea omenească este o reflexie a conştiinţei cosmice.
- Nicio rugăciune nu trece neobservată.
- Dacă îţi doreşti cu adevărat, visurile se transformă în realitate.

Deci, în viaţa de zi cu zi, cu toţii avem diverse credinţe. Crezând fie şi puţin că lumea „de afară" reflectă cine eşti şi ce doreşti „în interior", poţi pune adevărul la încercare. În acest capitol am susţinut strategia non-chinului ca adevărată şi reală. În ciuda conflictelor pe care le vezi în jur, niciunul dintre ele nu *trebuie* să existe. Aceasta este, poate, cea mai profundă conştientizare în ascensiunea ta spre un nivel superior de conştiinţă. Poţi simţi non-conflictul, urmându-ţi propriul drum în viaţă. Linia de separare dintre „interior" şi „exterior" n-a existat niciodată, de fapt. Modalitatea sofisticată prin care sistemul minte-corp funcţionează ca un întreg ne învaţă că, într-adevăr, viaţa îşi poate purta singură de grijă. Nu mai este nevoie de nicio dovadă. Sună pompos să spui că o persoană se află pe drumul către atingerea conştiinţei superioare, dar



Scanned with OKEN Scanner

adevărul este mai modest. Călătoria ne poartă spre starea de încredere, acceptare şi scurgere — care susţine fiecare celulă.

Scanned with OKEN Scanner

## Duminică

# Evoluție

*Recomandările de azi — alege una singură.*

**Inițieri**

- Caută sincronicitatea (coincidențele pline de semnificație).
- Schimbă în bine evenimentele de peste zi.
- Caută ocazii de a-ți manifesta compasiunea.
- Exprimă-ți, în mod deschis, dragostea și aprecierea.
- Fii generos sufletește.

**Renunțări**

- Opune-te fricii.
- Dacă descoperi că te aștepți la ce e mai rău, îndepărtează-te de această probabilitate și menține-te neutru.
- Dacă ai gânduri negative care revin ciclic, întreabă-te dacă îți sunt de folos sau dacă sunt reminiscențe ale trecutului.
- Dacă ești supărat, găsește un loc retras ca să te relaxezi și să te echilibrezi.
- Caută compania oamenilor care te stimulează și te înalță spiritual.

Duminică este o zi potrivită pentru a reflecta la valorile tale superioare. Cu toții avem aspirații. Cu toții dorim o



Scanned with OKEN Scanner

viaţă plină de sens şi ţeluri. Rezultatele acestor dorinţe apar după zeci de ani. În cele din urmă însă, cei care ajung la bătrâneţe şi se simt împliniţi se vor bucura de o viaţă mai bună decât cei care privesc în urmă cu regret, frustrare şi nostalgie, chiar dacă durata vieţii lor este aceeaşi. Am acordat cel mai mare spaţiu din această carte dezbaterii modului în care influenţele negative, cum ar fi stresul şi procesele inflamatorii se accentuează de-a lungul timpului. Dar acelaşi lucru este adevărat şi în cazul dezvoltării personale. Sufletul evoluează treptat, zi de zi. Când se întâmplă, curba vieţii se prezintă ca un arc ascendent de la naştere la moarte. Deci cum poate fi transformată în realitate această viziune?

Abordarea tip sistem unitar înfloreşte într-un stil de viaţă vindecător care va aduce beneficii pe toată durata vieţii. Pasul final este aplicarea abordării holistice la viaţa înseşi. Ca să poţi face asta, ai nevoie de o viziune atotcuprinzătoare. Religia îţi furnizează o astfel de viziune. Gândeşte-te la toate afirmaţiile pe care le transpune în viaţă un credincios, cum ar fi:

- Totul este în mâinile lui Dumnezeu.
- Credinţa mă va ajuta să răzbesc.
- Îndurarea lui Dumnezeu este nemărginită.
- Culegi ce ai semănat.
- Omul propune, Dumnezeu dispune.

Acestea sunt afirmaţii de credinţă atotcuprinzătoare şi, dacă ţi le însuşeşti, întreaga ta viaţă se va desfăşura diferit de aceea a unui ateu convins. Ateismul conduce la un alt set de convingeri atotcuprinzătoare, cum ar fi:

- Universul este guvernat de legile hazardului.
- Miracolele sunt ficţiuni.
- Religia este o superstiţie iraţională.



Scanned with OKEN Scanner

- Alegerile de viaţă trebuie să se bazeze pe raţiune şi logică.

Este uşor de văzut că aplicarea abordării holistice la viaţă este mai obişnuită decât ai fi putut crede la început. Lăsând la o parte chestiunile religioase, mulţi oameni afirmă lucruri de genul: „Familia înseamnă totul." Sau: „Succesul reprezintă 10% inspiraţie şi 90% transpiraţie". Dar există vreo mentalitate care s-ar putea aplica la vindecare? Poţi să te ridici deasupra evenimentelor cotidiene şi să-ţi menţii viziunea atotcuprinzătoare asupra vieţii înseşi?

Viziunea cea mai de succes este evoluţia, o teorie valabilă pentru fiecare formă de viaţă, de la microorganisme şi alge albastre-verzi (ambele existente de miliarde de ani) la nou-născutul din maternitate sau la tine însuţi chiar acum, când citeşti această frază. Dacă poţi evolua de-a lungul vieţii, atunci ţi-ai însuşit viziunea atotcuprinzătoare. Recomandările pentru ziua de duminică se concentrează pe evoluţia/dezvoltarea personală şi maximizarea ei. Pentru început, ignoră evoluţia lui Darwin, care se limitează la supravieţuirea sau extincţia unei specii, care înseamnă grupuri prea mari. Darwinismul explică de ce specia tigrului smilodon (cu dinţi-sabie) a evoluat din strămoşii săi primitivi până a atins un punct de declin şi, în cele din urmă, a dispărut. Teoria darwinistă nu ne spune nimic însă despre un individ din specia tigrului smilodon luat separat.

Asta pentru că supravieţuirea şi extincţia sunt guvernate de mutaţiile genetice ale populaţiilor animale şi vegetale. Dacă mutaţia duce la un avantaj pentru supravieţuire, ea devine un atribut al speciei. Fiinţele omeneşti au depăşit această schemă cu mult timp în urmă. În loc să încurajeze supravieţuirea fizică a celui mai puternic, noi avem grijă

de cei defavorizați (prin asigurări de sănătate și sistem de pensii, de exemplu) și competiția în vederea împerecherii nu mai implică o confruntare fizică. Un poet are tot atâtea șanse să-și câștige mâna ființei iubite ca un halterofil.

Există multe argumente care explică de ce și cum a evoluat Homo Sapiens, pe care nu le vom dezbate aici (o întreagă secțiune a cărții *Supergenele* acoperă acest subiect). În scopul vindecării, un singur punct se dovedește a fi crucial, evoluția personală a individului. Evoluția individului are loc chiar în acest moment. Am oferit deja o validare a acestui punct în epigenetică, demonstrând că experiențele de pe parcursul vieții își pot pune amprenta asupra activității genetice. Unii cercetători susțin chiar că markerii epigenetici, moșteniți de la părinți, pot determina perspectiva copilului asupra vieții (vezi pagina 227).

Aceste indicii sugerează direcția corectă, la fel ca evoluția creierului uman. În mod tradițional, creierul este structurat în trei părți, de la cea mai veche la cea mai nouă. Poți privi creierul tripartit ca și cum ar fi personalul unui conac englezesc, care, în acest caz, găzduiește mintea. Conacul este perpetuu animat de activități și fiecare dintre noi este proprietarul care își supraveghează servitorii din fiecare regiune cerebrală. La parter este cea mai veche componentă, creierul inferior sau reptilian, care are o vechime în evoluție de aproximativ o jumătate de miliard de ani. El coordonează instinctele de supraviețuire cum ar fi reacția luptă sau fugi, nevoia de împerechere etc., instincte care au apărut pentru prima oară la pești și la reptilele primitive. Ceva mai sus, în regiunea mediană, se află sistemul limbic, care se ocupă de emoții și legăturile sufletești. El a apărut acum circa 250 milioane de ani odată cu primele mamifere care, din câte știm, sunt capabile de ceva ce ar putea semăna a emoții umane



Scanned with OKEN Scanner

(de exemplu, elefanţii îşi manifestă suferința atunci când semenii lor mor sau le oferă ajutor celor slabi ori răniți). Cumva, sistemul limbic a dobândit capacitatea de a rememora experienţe plăcute sau dureroase şi de aici a apărut dorinţa de a le repeta pe cele plăcute sau de a le evita pe cele care provoacă suferinţă.

La capătul superior al scării se află cea mai recentă parte a creierului, cortexul, acolo unde servitorii de elită îşi asistă stăpânul. Tot ce gândim şi ce hotărâm se gestionează aici. Cortexul înveleşte creierul ca scoarța un copac (termenul *cortex* provine din latină şi înseamnă „scoarță"). Când eşti adâncit în gânduri, fruntea ți se încruntă şi, culmea, cutele, şanțurile şi circumvoluțiunile sunt cele care l-au transformat pe Homo Sapiens în ființă cugetătoare. Cortexul şoarecilor este neted. La pisici suprafața este neregulată, dar circumvoluțiunile apar pentru prima oară la primate. Specii mai evoluate, cum ar fi primatele mari şi delfinii, au circumvoluțiuni mai adânci, mai complicate. Dar nimic nu depăşeşte acest origami biologic al cortexului uman, care este străbătut de canale încâlcite ce corespund bogăției activității noastre mentale. Limbajul, muzica şi arta s-au dezvoltat aici. (Shakespeare şi Mozart sunt într-adevăr geniali!)

Noi susținem că adevărul *eu* nu se găseşte printre activitățile acestor regiuni cerebrale. Adevăratul *eu* este stăpânul domeniului care supraveghează aceste activități — fiecare sentiment, gând, fantezie a minții. Ce leagă creierul superior de evoluția personală este un fenomen unic şi misterios: capacitatea de a avea conştiinţă de sine. Conştiinţa de sine transcende imensul teritoriu cuprins între „cine sunt eu?" şi „acesta sunt eu!", între îndoiala de sine şi stăpânirea de sine. Ființele omeneşti văd o serie uimitoare de



Scanned with OKEN Scanner

imagini autoinduse atunci când se privesc în oglindă. Când ne privim putem adopta o mulţime de profiluri psihologice, printre care următoarele:

- satisfăcut de sine, egocentrist, egoist, orb la propriile greşeli;
- nesigur, modest, altruist, conştient de propriile defecte;
- introvertit, reflexiv, contemplativ, retras;
- extrovertit, agresiv, competitiv, gregar.

Aceste caracteristici sunt interconectate şi fiecărei trăsături îi aparţine o extremă opusă. Există de fapt atât de multe posibilităţi, încât am putea atribui un profil unic fiecărei persoane de pe Pământ. Fără conştiinţă de sine, ne ignorăm unicitatea şi cădem pradă stereotipurilor şi conformismului. Obiceiurile şi influenţele formative umbresc conştiinţa de sine. A merge pe cărări cunoscute pentru a evita conflictul a devenit o a doua natură. Dacă aceste forţe exterioare încep să te domine, îţi poţi trăi viaţa prin mimetism, adică mai mult sau mai puţin ca un robot biologic.

Pentru că suntem fiinţe conştiente de sinele nostru, noi, oamenii, nu trăim şi atât. Noi avem capacitatea de a cugeta asupra felului în care ni se desfăşoară viaţa. Nu este posibil să pătrundem în sistemul nervos al unei balene cu cocoaşă, al unei girafe sau al unui urs panda, dar, într-un fel anume, şi aceste creaturi au propria formă de conştiinţă. Nu simpla asemănare fizică face leii şi tigrii să aparţină de aceeaşi familie ca pisicuţa care vânează vrăbii pe peluza casei. Ei sunt specii înrudite prin comportament şi acest comportament are legătură cu perspectiva pisicilor asupra lumii înconjurătoare. Sunt vânători, prădători capabili de strategii ascunse, stau ghemuiţi cu răbdare până la atac etc.



Scanned with OKEN Scanner

Recomandările de duminică gravitează în jurul explorării participării tale unice la forma umană de conştiinţă. Este o frază cam pretenţioasă, ştim, dar când vom fi spus şi făcut totul, prosperitatea sau declinul planetei Pământ va depinde de un singur element: evoluția conştiinţei umane. Dacă ea poate evolua, încălzirea globală poate fi oprită şi efectele sale inversate. Dacă nu, inerţia ne va apropia şi mai mult de o catastrofă.

## Inițieri

Pentru a evolua, trebuie să-ţi faci obiceiul de a observa o nouă perspectivă care te poate purta mai departe de zona ta de confort. Recomandările de duminică pentru iniţieri implică doar astfel de schimbări. Odată ce te vei elibera de perspectivele cu care eşti obişnuit, niveluri cu totul noi de conştiinţă devin posibile. În acest moment, toţi oamenii trăiesc conform poveştii construite în mintea lor. O zi bună este una în care ai adăugat ceva pozitiv la povestea ta. O zi proastă subminează subtil povestea. Suişurile şi coborâşurile vieţii de zi cu zi depind de temele poveştii tale, cum ar fi reuşită *versus* eşec, iubire *versus* ură, a conduce *versus* a urma etc.

Temele după care ne ghidăm viaţa sunt bine cunoscute şi destul de standardizate, pentru că le împrumutăm de la membrii familiei, de la prieteni, de la societate.

### Cum va continua călătoria personală

Temele pe care trebuie să le consolidezi zi de zi

- Conştient sau inconştient
- Optimist sau pesimist



Scanned with OKEN Scanner

- Câştigător sau perdant
- Prosper sau chinuit
- Activ sau pasiv
- Activ sau gânditor
- Singuratic sau gregar
- Lider sau apologet
- Vigilent sau relaxat
- Tolerant sau provocator
- Generos sau lacom
- Sprijinitor sau dependent
- Iubind sau neiubind
- Atrăgător sau dezagreabil
- Săritor sau stânjenitor
- Înfometat sau sătul
- Explorator sau limitat
- Progresist sau inert
- Sigur pe sine sau timid
- Hotărât sau nehotărât

Viaţa este dusă atât prin consolidarea temelor pozitive, cât şi a celor negative, pentru că ele conferă structură poveştii unei persoane. Fără teme, povestea n-ar avea formă. Atât temele pozitive, cât şi cele negative au aceleaşi neajunsuri. Te ţin legat de povestea ta. Este mai bine să câştigi decât să pierzi, de exemplu, dar, dacă ţinem cont de tradiţiile de înţelepciune ale lumii, câştigurile şi pierderile sunt elemente opuse care depind unele de altele. Deci, câştigătorii vor avea, în cele din urmă, şi experienţa pierderii. Optimismul va eşua în cele din urmă. Iubirea va duce şi ea la dezamăgire. Evoluţia are loc atunci când încetezi să te identifici cu aceste teme — cunoscându-le statutul dual — şi începi să-ţi măsori viaţa în moduri care nu sunt duale şi nu

depind de elemente opuse. Acestea sunt calităţi fundamentale ale conştiinţei, adânc sădite în capacitatea noastră de percepţie.

**Calităţile fundamentale ale conştiinţei**

- Inteligenţă
- Creativitate
- Evoluţie
- Autodisciplină
- Percepţie de sine
- Cunoaştere
- Independenţă
- Vivacitate
- Dinamism
- Compasiune
- Sinceritate
- Frumuseţe

Fiinţele omeneşti pot evolua, în mod conştient, descoperind că aceste calităţi sunt reale şi posibile. Asta încearcă să demonstreze recomandările listei de iniţieri. Dacă te aliniezi la aceste calităţi — am făcut o serie de sugestii în lista iniţierilor — te vei plasa pe ruta evoluţiei personale. Dar acest lucru trebuie să fie mai mult decât o alegere egoistă, pentru că opţiunile eului se bazează pe dualitate. Motivul pentru care eul alege sinceritatea în locul minciunii este acela că va extrage din asta un beneficiu sau că evită un risc. „Ce câştig din asta?" este întrebarea egoistă. Calităţile fundamentale ale conştiinţei transcend identitatea personală. Ele se aplică la mintea în sine, esenţa pură a vieţii şi conştiinţei.



Scanned with OKEN Scanner

În ziua de duminică poţi decide să-ţi construieşti povestea de viaţă pe aceste teme principale, în locul celor pe care le acceptă şi după care se ghidează în viaţă cei mai mulţi oameni. Dualitatea este instabilă. Ceea ce ţi se dă îţi poate fi luat înapoi. Lucrul pe care ţi-l doreşti cel mai mult se poate dovedi o dezamăgire. Plăcerile se transformă în neplăceri şi viceversa. Unii oameni au exagerat chiar şi poveştile unidimensionale, cum ar fi „sunt câştigător" sau „sunt optimist incurabil". Dar, într-un fel sau altul, oamenii îşi bazează povestea de viaţă pe teme care sunt construcţii de care ne ataşăm.

Astăzi îţi cerem să te detaşezi, să-ţi analizezi povestea de viaţă. Numai atunci poţi face o alegere care îţi construieşte povestea pe valori permanente, de nezdruncinat, cum ar fi manifestarea compasiunii sau exprimarea dragostei şi a aprecierii. Pentru a te transforma cu adevărat, povestea ta trebuie să evolueze şi acest lucru nu este posibil fără evoluţia conştiinţei.

## Renunţări

Cu toţii credem în povestea noastră, chiar şi atunci când ea sfidează realitatea. Gândeşte-te la fotomodelele care sunt nesigure, pentru că în mintea lor nu sunt suficient de atrăgătoare; stima lor de sine este distrusă de apariţia unui coş sau a primului rid. Gândeşte-te la un jucător de baseball profesionist care joacă la o echipă perdantă şi care se simte încă învingător — victoria l-a purtat în prima ligă, la urma urmei. Ne cramponăm de poveştile noastre din motive emoţionale. De aceea, recomandările pentru azi sunt toate referitoare la eliberarea de legăturile emoţionale. Legăturile care ne menţin într-o stare de nesiguranţă, anxietate, pesimism, frustrare şi neîmplinire ne blochează evoluţia.

Un concept util aici ar fi „corpul emoțional". El conține emoții înrădăcinate care te susțin în același mod în care celulele tale susțin corpul fizic. În corpul său emoțional, un individ ar include dragoste, siguranță, optimism, în timp ce altul ar putea avea sentimente opuse. Dacă încerci să-ți îmbunătățești povestea, ideal ar fi să te bazezi pe calitățile fundamentale ale conștiinței despre care am discutat. Dar acest lucru nu se va întâmpla atunci când corpul tău emoțional este rănit. Prăpastia este pur și simplu prea mare.

Corpul tău emoțional poate fi vindecat. Înlăturarea rănilor suferite în trecut este un proces viabil pe care îl poate întreprinde oricine. Simptomele sunt lesne de sesizat — orice gând negativ puternic, care revine, este un simptom de suferință a corpului tău emoțional. Să vedem câteva dintre cele mai simple tehnici de detașare a gândurilor negative de corpul emoțional.

**1. Depistează-ți negativismul devreme.**

Odată cufundat în gânduri negre și anxietate, este foarte probabil să descoperi că e dificil să te redresezi. Așa că e bine să fii atent la primele semne de negativitate. Imediat ce sesizezi o schimbare a stării de spirit în iritabilitate, furie, frustrare, îngrijorare sau pesimism, oprește-te. Inspiră adânc, eliberează-te. Lasă emoția să treacă și du-te într-un loc liniștit și plăcut, de exemplu fă o plimbare în aer liber.

**2. Evită factorii externi de stres.**

Gândurile negre se ivesc de regulă atunci când suntem stresați și, dacă poți, ar trebui să te îndepărtezi de factorul de stres, fie o persoană negativă, fie o situație tensionată la serviciu, fie știrile negative de la televizor. Gândurile negre

te domină atunci când sunt alimentate, aşa că nu lăsa pe nimeni sau nimic să-ţi consolideze starea negativă dacă ai posibilitatea s-o eviţi.

**3. Iniţiază un dialog interior de sprijin.**

Circa 75-80% dintre oameni dialoghează cu ei înşişi, iar o mică parte dintre ei au chiar conversaţii interioare. Când vocea din mintea ta începe să-ţi inducă îngrijorare, teamă, furie, vină, ruşine sau să-ţi submineze stima de sine, opreşte-te o clipă şi spune-ţi: „Eu nu mai sunt aşa". Repetă acest lucru până la dispariţia gândurilor negre. Ai mai putea încerca: „Nu mai am nevoie de asta, nu mă ajută în niciun fel".

**4. Caută compania unor persoane pozitive, optimiste.**

Cu toţii avem prieteni sau membri de familie care induc stări negative. Sunt pesimişti şi se plâng mereu; insistă pe crearea unor scenarii dezastruoase şi, în viitor, văd numai eşec. Inerţia ne împiedică să ne îndepărtăm de aceşti oameni şi, uneori, suntem blocaţi în situaţii din care nu putem scăpa. Însă poţi cultiva prietenii cu oameni pozitivi, optimişti. Studii sociologice au arătat că e mult mai probabil să adopţi atitudini şi comportamente pozitive, dacă menţii legături cu prieteni care au deja aceste calităţi.

**5. Încearcă strategia înlocuirii gândurilor.**

O tehnică aflată în centrul terapiei cognitive (abordare care gestionează mai degrabă gândurile şi convingerile

decât sentimentele) este să pui la îndoială gândurile negative întrebându-te dacă ele sunt realmente adevărate. De exemplu, când te simţi frustrat şi te gândeşti „Ce sens are, nu voi reuşi niciodată“, aceste gânduri sunt validate de realitate. Trebuie să-ţi spui: „De fapt, uneori îmi iese, am reuşit prin perseverenţă. Aceasta ar putea fi o astfel de situaţie“.

Secretul aici este să fii clar şi sincer cu tine însuţi. Când apar gândurile negative, probează-le validitatea. În loc de: „Nimeni nu mă iubeşte“, ai putea spune: „Mama mă iubeşte, bunii mei prieteni mă iubesc. Nu rezolv nimic dacă exagerez în a-mi plânge de milă“. Odată ce te vei obişnui cu tehnica înlocuirii gândurilor, vei fi uimit de eficienţa sa. Starea de spirit se schimbă odată cu gândurile şi, de aceea, a descoperi că ai mai mulţi bani în cont te înveseleşte şi a descoperi că soldul cardului de credit este de două ori mai mare decât ai crezut te îngrijorează.

**6. Exersează echilibrarea şi detaşarea.**

A fi detaşat poate fi o stare pozitivă; nu este totuna cu a fi indiferent sau plictisit. Eşti echilibrat în interior, ceea ce-ţi permite să vezi situaţiile ca martor, din exterior, fără a fi afectat sau dezechilibrat emoţional. Detaşarea se dezvoltă natural prin exersarea regulată a practicii meditaţiei, pentru că, odată ce vei descoperi nivelul echilibrat, calm, neclintit al minţii, vei învăţa cu uşurinţă cum să te întorci la această stare din proprie voinţă.

**7. Alungă sentimentele persistente.**

Aşa cum am spus, sentimentele negative au o legătură cu sistemul minte-corp, pe care o poţi simţi la nivel fizic. După



Scanned with OKEN Scanner

o explozie de furie sau de plâns, ai nevoie de timp ca să te liniştești. Acest lucru se întâmplă din pricina unor hormoni, a reacției la stres sau a altor substanțe chimice care persistă încă în fluxul sangvin. Poți începe procesul de alungare a acestora prin diverse metode, specificate mai jos.

- Respiră în mod controlat, inspirând adânc.
- Aşază-te şi odihneşte-te.
- Fă o plimbare în aer liber.
- Efectuează tehnica *sunetului*, prin care laşi anumite sunete să-şi stabilească frecvența (oftat cu voce joasă, geamăt, strigăt).
- Suspină adânc, în mod repetat.

Cu toții avem nevoie de mecanisme de apărare şi acestea sunt printre cele mai utile şi mai eficiente. Gândurile pesimiste nu trebuie să-ți înnegureze ziua. Ai opțiuni bune prin care să-ți ridici starea de spirit.

## Cea mai înaltă treaptă a evoluției

Milioane de oameni au păşit pe calea spirituală în ultimele decenii. Declinul constant al religiei organizate, care a început în perioada postbelică, nu înseamnă că generațiile de azi sunt mai puțin spirituale. Spiritualitatea se referă la a trece dincolo de uniunea minții şi a corpului spre cea a minții, a corpului şi a sufletului. Când oamenii păşesc pe calea spiritualității vor să afle cum îi va schimba acest lucru, cum îşi vor putea îmbunătăți viața, dacă partea întunecată a sufletului va fi inundată de lumină etc.

Nu am abordat aceste chestiuni foarte mult în această categorie din motive pragmatice. Rudy şi Deepak acceptă existența sufletului, a spiritului, a conştiinței înalte, a

conştiinţei cosmice. Dar aceştia sunt termeni discutabili bazaţi pe credinţe controversate. Pentru că sunt construcţii umane, nu există garanţii că vreuna dintre ele e mai mult decât o teorie. Dar ce putem spune despre transcedenţă, care aparţine unui domeniu ce nu cunoaşte dualitatea? Ca să fim practici, am lăsat spiritualitatea deoparte în discuţiile noastre, dar ea nu poate fi separată de realitate. Fiecare experienţă este simţită de sistemul minte-corp, inclusiv cele mai înalte experienţe spirituale. Individul care simte prezenţa divină o face cu ajutorul aceluiaşi sistem nervos cu care suntem dotaţi cu toţii. De aceea, un stil de viaţă vindecător care uneşte corpul cu mintea, deschide o infinitate de posibilităţi.

Evoluţia omului, care incorporează supravieţuirea, legăturile emoţionale, raţiunea, are încă orizonturi de traversat. Cea mai înaltă etapă a evoluţiei are o singură cerinţă, conştientizarea de sine, pe care o exprimă deja creierul superior. Există multe moduri de a descrie cea mai înaltă etapă a evoluţiei — uniune cu sufletul, stare de graţie, uniune cu divinitatea, mântuire, epifanie, înălţare la Rai. Cel mai vechi termen, născut în India, în urmă cu mii de ani, este *iluminare*. Dar orice termen implică întrebarea: „Cum te simţi atunci când atingi cel mai înalt stadiu al evoluţiei?". Particularitatea căii spirituale este că nu ştii spre ce te îndrepţi atunci când porneşti la drum. (Din acest motiv cultura indiană vorbeşte de căile neumblate.) Scopul este mereu schimbător şi neclar sau chiar dispare uneori.

În opinia noastră, lipsa de predictibilitate a acestei căi este obligatorie. Sinele care face primul pas nu seamănă cu cel care şi-a atins ţelul. În viaţa de zi cu zi, acest lucru este adevărat — eul tău din copilărie, de la grădiniţă, de la şcoală sau din adolescenţă a dispărut. Aşa că nu ar trebui



Scanned with OKEN Scanner


să fie şocant că identitatea ta de azi se va metamorfoza în ceva nou urmând evoluţia. În ciuda poverilor trecutului, cu rănile şi amintirile sale dureroase, suntem construiţi să ne regenerăm la toate nivelurile sistemului minte-corp. Gândurile şi celulele sunt înlocuite constant de altele noi.

Şi totuşi, există un mod prin care să-ţi dai seama că ai atins cea mai înaltă etapă a evoluţiei: te vei simţi, odată pentru totdeauna, tu însuţi. Vei atinge acest stadiu. Într-o manieră detaşată, dar pasională, poţi observa că instinctele, temerile, dorinţele şi gândurile răzleţe apar şi dispar din mintea ta. Când vei putea face asta în mod firesc, nu vei mai fi blocat în activitatea neîntreruptă a minţii care freamătă de gânduri, sentimente, decizii etc. Adevăratul eu este mascat de această activitate, aşa cum o explică o veche parabolă indiană. O caleaşcă trasă de şase cai îşi face loc pe drum. Din caleaşcă se aude o voce şoptită: „Opreşte". Birjarul este uimit, nu mai auzise niciodată acea voce. Iritat, dă bice cailor. Din nou, vocea din interiorul caleştii şopteşte: „Opreşte". Birjarul este şi mai consternat şi dă bice cailor şi mai tare. Dar îşi dă seama că nu-l cunoştea pe proprietarul caleştii, iar vocea dinăuntru ar trebui să fie a lui, aşa că trage de frâie şi opreşte caleaşca.

În această parabolă, birjarul este întruchiparea eului şi cei şase cai sunt simţurile şi mintea. Numai atunci când se opresc pot recunoaşte că sufletul este stăpânul. În tehnica meditaţiei, individul poate avea experienţa relaxării minţii, astfel încât adevăratul eu să se dezvăluie. La nivel intuitiv, ştii că aceasta este o experienţă specială, dar e nevoie de timp să devii cu adevărat conştient. O altă metaforă este „lumina conştientizării". Unii oameni pot vedea lumina interioară — de cele mai multe ori în meditaţie, dar



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner



nu neapărat — care exercită o forţă de atracţie. Fără acea atracţie, adevăratul eu nu ar trece de activitatea mentală care îl maschează. Eul şi cele cinci simţuri îţi acaparează atenţia. Adevăratul eu ne stârneşte interesul în mod subtil.

Pare derutant că, în toate tradiţiile de înţelepciune ale lumii, liniştirea minţii este o chestiune atât de importantă. Nu există o virtute a liniştii — observaţiile psihologice arată că circa 20% dintre oameni nu-şi aud vocea interioară. Nimeni nu ştie de ce se întâmplă aşa sau dacă acest lucru e bun sau rău. Liniştea devine valoroasă numai atunci când îi cercetezi conţinutul. Când ai o capacitate de conştientizare amplificată, liniştea capătă formă, ca să spunem aşa. Ea înglobează toate calităţile conştiinţei enumerate anterior. Creativitatea, inteligenţa, cunoaşterea şi celelalte calităţi sunt drepturi dobândite prin naştere. Ele nu pot fi suprimate, cu atât mai puţin distruse. Le ai prin simplul fapt că le conştientizezi, dar este nevoie de trezirea spiritului ca să observi unde se află — în sursa ta. Spre deosebire de orice alt tip de eu, cel adevărat este sursă pură, conştiinţă pură, fiinţă pură.

Conştiinţa foloseşte creierul pentru a crea lumea pe care o percepi. Realitatea ta este limitată de lucrurile de care eşti conştient şi de ceea ce simţi. Toţi oamenii au evoluat pentru a pătrunde o formă de conştiinţă care are posibilităţi infinite. Cea mai înaltă treaptă a evoluţiei este să pătrunzi realitatea care te defineşte cel mai bine. Aceasta este vindecarea supremă, etapa întregului absolut. Dar, ce ne poate garanta că există o astfel de posibilitate? Tradiţiile de înţelepciune ale lumii ne învaţă că oamenii îşi pot demonstra asta doar lor înşişi. Cum? Prin dezvoltarea capacităţii de percepţie a sinelui într-o stare conştientă, cunoscută sub numele de „observare". (În unele tratate, poartă denumirea de „atenţie secundară".)

Când observi totul de pe o poziţie detaşată, nu mai încerci să controlezi detaliile vieţii, nu te mai temi, nu te mai încrâncenezi. Ar putea părea o stare de totală pasivitate, şi ar fi adevărat, dacă ai încerca să falsifici starea de observare. Dacă voiai cu adevărat să mergi într-un restaurant anume şi îl găseşti închis, dacă voiai să câştigi o competiţie, dar n-ai ieşit pe primul loc sau dacă eşti atras de cineva care nu simte nimic pentru tine, ai putea fabrica un răspuns fals: „Nu-mi pasă, nu este în sfera mea de control". Aceasta este o atitudine forţată, în contradicţie cu ceea ce simţi. Adevărata stare de observare se află în profunzimea minţii, la sursă. Ea examinează fiecare experienţă dintr-un loc de autoritate calmă. Nu poţi simţi pierderea sau dezamăgirea, din următoarele motive:

- fiecare experienţă este binecuvântată la un nivel subtil;
- ai percepţia întregului, nu a unui joc de lumini şi umbre;
- n-ai o miză personală în lume;
- manifestarea conştiinţei în toate formele sale îţi ocupă întreaga atenţie;
- mai simplu spus, eşti în rolul dresorului de la circ.

Dacă detaşarea nu vine ca o stare firească a minţii, niciunul dintre elementele de mai sus nu ar fi adevărat. Ele ar fi doar ficţiune spirituală sau iluzie. Cum ai putea determina tu însuţi că experienţele spirituale sunt reale? Noi avem un răspuns care va rezolva această veche întrebare.

## Forţa de atracţie a eului

Experienţele spirituale, la fel ca oricare altele, se verifică prin faptul că le avem. Sfinţii şi înţelepţii nu au descins



Scanned with OKEN Scanner

din specii diferite; s-au născut cu acelaşi sistem nervos ca oricare dintre noi. Metoda prin care au atins sferele înalte ale conştiinţei nu este una magică. Ei au simţit însă forţa interioară, pe care am putea s-o denumim forţa de atracţie a eului. Nu este nimic supranatural la mijloc. Zi după zi, ei au ales pacea în locul conflictului, conştientizarea în locul negării, iubirea în locul non-iubirii. Aceste calităţi sunt ispititoare; ele pot atrage pe oricine.

Dar există şi alte forţe care ne atrag. Societatea modernă conţine atât de mult stres şi atâta grabă, provocate de atât de multe distracţii, încât o viaţă bazată pe conştiinţă pare nepotrivită. Refugiile de meditaţie se află în puternic contrast cu această zarvă, dar, când ajungi acasă, atracţia vieţii cotidiene este greu de evitat.

Priveşte-te astăzi. Cât timp petreci îndeplinindu-ţi sarcinile şi exigenţele impuse la serviciu sau în familie? Cât de mult te oboseşte goana aceasta? Cât de mult tânjeşti după o evadare ca să nu te mai gândeşti la nimic? În termeni practici, asta înseamnă forţa de atracţie a vieţii normale. Mintea este plină de zgomotul activităţii permanente doar ca să ne menţinem pe linia de plutire. În sine, şedinţa de meditaţie nu este suficientă pentru a contracara forţa care ne îndepărtează de pacea interioară şi de conştiinţa de sine.

În tradiţiile de înţelepciune ale lumii un astfel de obstacol a fost identificat pe de-a-ntregul. Nu contează dacă un om a trăit în India antică pe vremea lui Buddha sau trăieşte azi în centrul unui oraş infernal; minţi neobosite au existat întotdeauna. Soluţia a fost mereu gestionarea forţei de atracţie a eului. Când te acordezi la acest magnetism interior, îţi poţi menţine inspiraţia pe linie ascendentă, evoluând de-a lungul anilor, deceniilor, pe toată durata vieţii.



Scanned with OKEN Scanner

Forţa de atracţie a eului implică retragerea atenţiei departe de situaţiile exterioare, dar asta nu înseamnă să ignori lumea înconjurătoare sau să-i opui rezistenţă. A ignora este o formă de negare; încercarea de a rezista consolidează forţa situaţiei de care vrei să te îndepărtezi. În schimb, noi propunem o nouă relaţie a celor două lumi, cea interioară şi cea exterioară. Priveşte această relaţie ca pe o scală mobilă cu două capete.

La una dintre extreme, forţa de atracţie a lumii exterioare domină total. Viaţa va avea anumite caracteristici inevitabile, după cum urmează:

- te vei simţi nesigur, într-o stare de vigilenţă perpetuă pentru a te proteja de noi ameninţări exterioare;
- te vei simţi insignifiant în faţa giganticelor forţe naturale;
- vei simţi presiunea de a te proteja conformându-te normelor şi atitudinilor acceptate social;
- vei simţi nevoia permanentă de plăceri exterioare, pentru că doar ele îţi pot stimula un simţ al plăcerii vieţii;
- te vei teme de boală, de bătrâneţe, de moarte.

Pentru că, în majoritate, oamenii nu pot funcţiona la această extremă, toate acestea pot părea rupte de realitatea de zi cu zi, dar undeva, de-a lungul scalei mobile, ne întâlnim cu anxietatea şi stresul şi ne simţim deseori copleşiţi de nesiguranţa indusă de faptul că suntem foarte mici în faţa imensităţii Universului. Atracţia vieţii exterioare ne determină să punem pe primul loc realitatea fizică şi viaţa, sub ameninţarea că totul poate intra în colaps, în orice clipă, devine o luptă pentru a atinge siguranţa şi fericirea. Există modalităţi de a ne masca nesiguranţa, cum ar fi fiorul

senzațiilor tari, hipnoza distracției și ambiția de a reuși în viață. Dar, întorcându-ne spre lumea exterioară pentru aceste lucruri, nu facem altceva decât să-i consolidăm forța cu care ne acaparează atenția.

La polul opus, forța de atracție a eului este capitularea totală. Viața va avea atunci caracteristicile iluminării totale, după cum urmează:

- a fi echilibrat și calm în interior este o stare constantă care nu poate fi zdruncinată de circumstanțe externe; acest lucru conduce la senzația de siguranță completă;
- conștientizarea de sine furnizează bucuria și împlinirea pe care viața, prin menirea ei, trebuie să ți le aducă;
- schimbarea nu mai este o amenințare, pentru că te vezi ca punct de referință într-o lume nestatornică; evenimentele de viață trec prin tine, fără să-ți modifice starea;
- trăiești în etern acum, care face vârsta sau moartea irelevante — ele se estompează, fiind parte a iluziei schimbării;
- hrănindu-te din propria-ți sursă, din propriul eu, vei fi tot timpul în contact cu sursa de creativitate și cu posibilități noi;
- nu mai simți conflictele interioare sau exterioare, pentru că întregul conștiinței pure distruge jocul dual, inclusiv jocul luminii *versus* întuneric, al binelui *versus* rău.

Această extremă ar putea părea de neatins, parcă din altă lume, dar orice experiență care îți atrage atenția în această direcție a fost provocată de forța de atracție a eului. Dacă îi acorzi atenție, vor exista multe momente în care te vei



Scanned with OKEN Scanner

simţi în siguranţă, viaţa îţi va părea frumoasă, mintea va fi calmă şi liniştită; nu vei mai simţi regret şi îngrijorare; trecutul nu va mai dezgropa amintiri dureroase; îţi va fi uşor să accepţi şi să apreciezi viaţa şi pe oamenii din ea; o bucurie interioară te animă; vei simţi o prezenţă superioară care te învăluie.

Cu toţii preţuim aceste experienţe fără să ni se spună; ele sunt satisfăcătoare în sine. Nu contează dacă această senzaţie durează două zile sau două minute — experienţa este resimţită ca eternă. Sau, mai exact, te furişezi într-un alt loc, care este simplu — aici şi acum.

Dacă vrei să evoluezi, meditaţia şi opţiunile pozitive de viaţă sunt importante. Dar evoluţia nu va începe dacă nu acorzi atenţie forţei de atracţie a eului. Fiinţele omeneşti nu sunt roboţi ale căror circuite pot fi schimbate, conectându-le creierele la meditaţie, rugăciune, gândire pozitivă sau la învăţăturile înţelepţilor ori ale mentorilor. Autorii acestei cărţi nu ignoră valoarea acestor lucruri, ele au locul lor nepreţuit în tradiţiile de înţelepciune ale lumii. Dar contextul vieţii are întotdeauna legătură cu forţa de atracţie a lumii exterioare, care este zgomotoasă şi alertă, fericită azi şi tristă mâine, dominată de durere şi plăcere în proporţii imprevizibile. Forţa de atracţie a eului este calmă, dar reală, oarbă la suişurile şi coborâşurile evenimentelor cotidiene. A găsi stabilitatea în furtuna schimbărilor a fost dintotdeauna elementul-cheie al evoluţiei conştiinţei. Forţa de atracţie a eului, pe care o poţi remarca în fiecare zi, este secretul prin care stabilitatea devine realitate.

Prin a acorda atenţie realităţii interioare se dezvoltă tehnica observării. Procesul este simplu şi firesc. Nu sunt implicate elemente ezoterice. Fiecare experienţă spirituală este o licărire a eului real. Întâi îl observi, apoi îl îmbrăţişezi, în



Scanned with OKEN Scanner

final tu şi eul tău deveniţi un întreg. Transformarea vine ca un flux uşor, aşa că nu e nevoie să-i opui rezistenţă.

Pentru ca o carte despre vindecare să fie completă, sinele real trebuie să devină un ţel în viaţă. Am discutat anterior despre agitaţia activităţii mentale personificate în servitorii de la un conac. Când servitorii sunt concediaţi, în mod delicat, proprietarii conacului se pot bucura în voie de întreaga splendoare a casei. Lumea exterioară le aparţine, ca şi domeniul minţii. Nu mai există constrângeri şi spiritul creşte luminos în bucuria libertăţii absolute. Cităm un vers celebru al poemului lui T.S. Eliot *Little Gidding**:

*Nu vom înceta să explorăm,*
*Iar la finele căutărilor noastre*
*Vom ajunge în locul de-nceput*
*Şi-l vom cunoaşte pentru întâia oară.*

Locul la care se referă este în forul nostru interior, acolo unde găsim şi unde a fost dintotdeauna esenţa fiinţei noastre. Acolo se află eul nostru adevărat, sinele vindecător.

* Volumul *Patru cvartete*. (*N.tr.*)

# Boala Alzheimer, azi şi mâine

## de Rudolph E. Tanzi

Am vrut să încheiem cu o puternică notă de speranţă, făcând referire la vindecarea unei boli de care nu poate să ne ferească niciun tip de asigurare sau de progres medical. În majoritate, oamenii percep bătrâneţea cu o senzaţie de groază, în ciuda îmbunătăţirii opiniei sociale despre ea, din pricina umbrei ameninţătoare a bolii Alzheimer. Pentru că durata vieţii omului este în creştere continuă, perioada care include anii sănătoşi ai unei persoane este, deseori, cu un deceniu mai scurtă. Ameninţarea instalării bolii Alzheimer nu este unică, pentru că şi alte afecţiuni, în special cancerul, sunt caracteristice vârstelor înaintate. Dar nicio boală nu este atât de temută ca Alzheimer. Un sondaj efectuat în 2012, de Institutul Marist, pe un grup de peste 1 200 de persoane, a dezvăluit că 44% dintre respondenţi erau îngrijoraţi în special de boala Alzheimer şi numai 33% au răspuns că erau îngrijoraţi de cancer.

Când au fost întrebate de ce se tem mai mult de boala Alzheimer, 68% dintre persoane au spus că nu vor să devină o povară pentru familie şi pentru cei dragi, iar 32% au invocat teama de a-şi pierde amintirile de-o viaţă şi de a nu mai recunoaşte persoanele iubite.

Pentru că mi-am dedicat viaţa de cercetător descoperirii cauzei şi unui potenţial tratament al bolii Alzheimer, aş dori să explic această maladie în detaliu. Alzheimer are ceva din fascinaţia unei poveşti poliţiste, iar, de curând, a început să ia o turnură abruptă şi decisivă.



Scanned with OKEN Scanner

Este greu să-ți imaginezi o boală mai groaznică decât Alzheimer. Ne petrecem viața întreagă — din pântecele mamei până în momentul morții — observând, învățând, construind și iubind, într-o călătorie care ne poartă de la o experiență la alta. Aceste experiențe ne formează ca indivizi și ne modelează personalitatea. Ele definesc cum suntem priviți de prieteni și de cei dragi. Rețelele neurale ale creierului ne înregistrează experiențele de viață și reacțiile la ele, sub formă de amintiri. Tot ceea ce vedem, atingem, gustăm sau mirosim este stocat în mod logic în diverse contexte, mulțumită unei țesături complexe de legături și interacțiuni neurale care ne definesc personalitatea. Aceeași țesătură ne permite să relaționăm cu lumea înconjurătoare; de fapt, fiecare caracteristică a văzului, auzului, gustului și mirosului depinde de capacitatea creierului de a transforma informațiile neurale brute în imagini tridimensionale.

Dar, ca un vandal nemilos, pe măsură ce trec anii, Alzheimer se strecoară și începe insidios să distrugă această țesătură neurală fir cu fir, până când bolnavul nu-și mai recunoaște prietenii și membrii familiei, care nu pot decât să privească neputincioși cum se dezintegrează persoana iubită. Alzheimer este nemilosul și implacabilul tâlhar al minții noastre, care distruge cu brutalitate personalitatea victimei până nu mai rămâne nimic, lăsând în urmă un corp și un spirit deconectat de la creierul care le-a adus la viață. Dacă, în cazul bolnavilor de Alzheimer, aflați în stadii incipiente sau medii ale maladiei, memoria de lungă durată este încă într-o oarecare măsură conservată, oamenii amintindu-și detaliile ceremoniei de căsătorie, de exemplu, memoria de scurtă durată este complet devastată.

Cum creierul primeşte informaţii senzoriale cu fiecare nouă experienţă, pacienţii cu Alzheimer au dificultăţi în a plasa informaţia într-un context şi în a ţine pasul cu ea câteva minute la rând şi, în stadiile mai avansate, câteva secunde.

Rezultatul este următorul set de simptome (vezi site-ul Alzheimer's Association, www.alz.org pentru informaţii mai elaborate):

1. probleme de memorie care perturbă activităţile cotidiene, în special memoria de scurtă durată;
2. dificultăţi în soluţionarea unor probleme, cum ar fi calculele matematice la plata facturilor;
3. dificultăţi în îndeplinirea unor sarcini familiare, cum ar fi un joc sau respectarea instrucţiunilor reţetei culinare favorite;
4. confuzie în privinţa spaţiului sau timpului, cum ar fi anotimpurile sau lunile anului, ori derută legată de traseele spre anumite destinaţii;
5. dificultăţi la citire, condus sau aprecierea distanţelor;
6. dificultăţi în urmărirea cursului unei conversaţii, probleme frecvente în găsirea cuvintelor;
7. schimbarea involuntară a locului unor obiecte şi descoperirea lor în locuri nepotrivite, cum ar fi uitarea cheilor de la maşină în frigider;
8. lipsă de discernământ sau decizii greşite, fapt pentru care bolnavul ar putea deveni victimă a agenţilor de vânzări;
9. retragerea din activităţile obişnuite, cum ar fi hobby-urile sau urmărirea evoluţiei echipei de sport favorite;
10. apariţia unei atitudini de suspiciune, paranoia sau neliniştea şi teama tot mai accentuată de a ieşi din casă.



Scanned with OKEN Scanner

În 1906, dr. Alois Alzheimer, psihiatru şi neuropatolog german, a descris pentru prima oară această afecţiune la o femeie de 55 de ani, Auguste Deter. Ea fusese internată într-un azil din Bavaria, numit Irrenschloss („castelul nebunilor"), suferind de ceea ce astăzi recunoaştem ca stadiu incipient de Alzheimer, care se instalează înainte de vârsta de 60 de ani. În majoritatea cazurilor, această formă rară de boală (mai puţin de 5% din totalitatea cazurilor) este provocată de mutaţii în trei gene diferite (cele responsabile de codarea proteinei precursoare a amiloidului, presenilin 1 şi 2), toate descoperite între anii 1980-1990 de mine şi de colegii mei de la Spitalul General Massachusetts şi de la Facultatea de Medicină din cadrul Universităţii Harvard. De fapt, acestea au fost primele gene asociate bolii Alzheimer care au fost descoperite; ele suferă peste 250 de mutaţii diferite care garantează practic instalarea timpurie a bolii, de regulă după vârsta de 60 de ani.

Acum ştim că Deter suferise o mutaţie a genei presenilin 1, aceeaşi care a afectat-o şi pe Alice, personajul principal al filmului *Altfel... şi totuşi Alice*, al cărui scenariu a fost scris de colega mea de facultate de la Harvard, dr. Lisa Genova, specialistă în neuroştiinţe. În jurnalul lui, dr. Alzheimer a scris că, atunci când intrase în camera pacientei Auguste Deter pentru prima oară, aceasta stătea pe marginea patului şi suferea de halucinaţii şi de pierderea memoriei, lucruri evidente încă de la prima consultaţie. Alzheimer a mai observat că, noaptea târziu, mulţi pacienţi erau treziţi de plânsetul ei îndurerat: „Oh, Doamne, m-am pierdut!" Descrierea defineşte perfect această afecţiune oribilă: ţi se fură propriul eu. În prezent, incidenţa bolii Alzheimer este tot mai frecventă şi mai alarmantă, atingând proporţii epidemice în SUA şi în alte ţări occidentale dezvoltate. (Această epidemie a fost denumită

„tsunami de argint"). În Statele Unite ale Americii au existat 5,5 milioane de pacienţi cu Alzheimer în 2016. În 2017, această afecţiune împreună cu demenţa au consumat 259 de miliarde de dolari din sistemul de sănătate, din care Medicare şi Medicaid au cheltuit circa 175 miliarde de dolari. Asta înseamnă că aproape 1 din 5 dolari cheltuiţi de Medicare este consumat pe tratamentul pacienţilor cu Alzheimer. La vârsta de 85 de ani, orice persoană prezintă un risc de 30-40% de a dezvolta simptomele acestei boli. Cum 71 de milioane de oameni născuţi în perioada de boom economic se îndreaptă spre vârsta de risc, boala Alzheimer are potenţialul de a provoca de una singură un colaps al întregului sistem de sănătate.

Ca regulă, cu toţii ne degradăm psihic odată cu înaintarea în vârstă. Uneori, după 50 sau 60 de ani, începem să avem dificultăţi în a ne aminti nume sau cuvinte. Am putea să uităm pe unde ne lăsăm lucrurile şi să avem experienţe specifice bătrâneţii. Dar nu înseamnă că trebuie să intrăm în panică atunci când creierul nostru începe să gândească mai lent. Neajunsurile vârstei sunt compensate de mai multă înţelepciune, mai multă bunătate, mai multă relaxare. Oamenii ar fi mai liniştiţi dacă ar şti că momentele specifice bătrâneţii nu reprezintă neapărat instalarea bolii Alzheimer. A rătăci cheile nu e grav, e doar un semn că eşti distrat sau că nu dai atenţie gestului. Dar, dacă atunci când ajungi acasă după multe treburi, uiţi cheile în maşina parcată în garaj cu motorul mergând şi un astfel de eveniment inconştient devine tot mai frecvent, ai motive de îngrijorare în privinţa sănătăţii creierului tău.

Totuşi, unii specialişti sunt de părere că una dintre cauzele subterane ar putea fi prezenţa unor patologii mici, care încep să apară după vârsta de 40 de ani. Colegul meu, neurologul Kirk Daffner de la Universitatea Harvard, susţine

următoarele: cu vârsta, mulţi dintre noi am putea avea „puţin Alzheimer". E ca şi cum ai avea o cantitate mică de plăci arteriale în jurul inimii, fără a suferi însă de insuficiență cardiacă congestivă.

Acest lucru ar putea fi înspăimântător, dar vestea bună este că putem să ne descurcăm cu „puţin" din patologia Alzheimer fără să suferim de demență. Numim asta *reziliență*, lucru care aduce în scenă capacitatea creierului de a recompensa. Dr. David Bennett, specialist în boala Alzheimer în cadrul Universității Rush, compară abilitățile de recompensare cu „străduțele lăturalnice pe care circuli când bulevardul principal e blocat de un accident major". „Traficul este oprit şi atunci îţi rămâne varianta străduțelor adiacente. Reuşeşti, totuşi, să ajungi la destinație." Călătoria durează mai mult, dar ajungi. Bennett a observat, de asemenea, că există oameni care tolerează patologia Alzheimer descoperită prin metode de imagistică cerebrală, reuşind să evite simptomele de tulburare cognitivă şi demență senilă. În cele mai multe cazuri, aceştia „au un scop în viață, autodisciplină, contacte sociale, activități stimulative, toate acestea dovedindu-se a fi elemente de protecție în privinţa manifestării patologiilor acumulate de creier".

Pentru a înțelege mai bine baza rezilienței creierului la Alzheimer, în ciuda prezenței caracteristicilor bolii, trebuie să cunoaştem exact patologia care o defineşte. Trilogia patologiei Alzheimer include următoarele elemente:

1. *plăcile senile*, care sunt acumulări mari de material aderent numit beta-amiloid, se depozitează în jurul celulelor nervoase din creier;
2. *gheme* (degenerescențele) formate din fascicule fibroase se dezvoltă în interiorul celulelor nervoase, distrugându-le;

3. *inflamația neuronală* este o reacție a sistemului imunitar la apariția plăcilor amiloide, a fasciculelor fibroase și a morții neuronilor. Deși născută din intenția sistemului imunitar de a ajuta vindecarea, această inflamație sfârșește prin a ucide mai multe celule nervoase cu propriile arme.

Decenii la rând nu am știut cum se succed aceste trei patologii, care dintre ele este cauza și care efectul sau ce patologie apare la început. Acest mister s-a datorat în mare parte faptului că, inițial, oamenii de știință au încercat să inducă patologia Alzheimer la șoarecii de laborator. Ei au izolat o genă umană mutantă, care provoacă instalarea timpurie și ereditară a simptomelor bolii Alzheimer, și au introdus-o în genomul șoarecilor, care au început să dezvolte plăci amiloide, dar nu și gheme fibroase. Acest aspect a provocat două decenii de dezbateri la întrebarea dacă plăcile amiloide provoacă degenerescența. Toate genele inițiale ale bolii Alzheimer, descoperite de mine și de alți colegi, au arătat că boala are ca stadiu incipient plăcile amiloide, care duc apoi la formarea ghemelor. Dar acest lucru n-a putut fi dovedit prin studiul modelului bolii la șoareci. Dezbaterea continuă furibund. Plăcile amiloide provoacă boala? Genele ereditare care transmit boala indică un răspuns afirmativ, în timp ce studiile pe șoareci dau unul negativ. Implicațiile acestor răspunsuri în tratarea și prevenirea bolii erau enorme. Am scris anterior despre aceste lucruri, în cartea publicată în 2001 *Decoding Darkness: The Search for the Genetic Causes of Alzheimer's Disease* (*Decodificarea întunericului: Cercetarea cauzelor genetice ale bolii Alzheimer*). În acel moment, dilema era departe de a fi fost elucidată.



Scanned with OKEN Scanner

De atunci s-au descoperit mai multe lucruri. Consider că nu putem avea încredere în rezultatele studiului pe şoareci. Oamenii nu sunt nişte şoareci de 70 kg! Aşa că, în 2014, eu şi colegul meu de la Universitatea Harvard, Doo Yeon Kim, am hotărât să rezolvăm problema o dată pentru totdeauna. Am inventat ceea ce revista *New York Times* a intitulat „Alzheimer într-un vas", adică am folosit tehnologia celulelor *stem*, pentru a cultiva într-un vas un creier miniatural organoid (ţesuturi cerebrale dezvoltate artificial). În prealabil, am plasat gene mutante de Alzheimer în ţesuturile cerebrale artificiale. În mod miraculos, creierele miniaturale din vase au dezvoltat pentru prima dată în istoria medicală plăci senile, şi asta în doar şase săptămâni. Mai important, ţinând cont de dezbaterile anterioare, la două săptămâni de la formarea plăcilor, celulele nervoase s-au umplut de gheme toxice. Când eu şi Doo am tratat creierul cu medicamente şi am oprit dezvoltarea plăcilor, a încetat şi răspândirea ghemelor fibroase.

Când studiul nostru a fost publicat în prestigioasa revistă ştiinţifică *Nature*, n-a iscat păreri diferite. Dezbaterile au luat sfârşit. Plăcile senile provoacă apariţia ghemelor fibroase care duc la moartea celulelor nervoase. Ziarul *New York Times* a considerat acest studiu o descoperire revoluţionară, care deschide noi perspective. (Pentru această descoperire, eu şi dr. Kim am primit, în 2015, cea mai înaltă distincţie naţională pentru invenţii şi inovaţii oferită de revista *Smithsonian — Smithsonian American Ingenuity Award —*, iar eu am fost menţionat, în 2015, de revista *Time*, printre cei mai influenţi 100 de oameni din lume).

Dar să ne întoarcem la întrebarea crucială: care sunt factorii care fac o persoană rezistentă la boala Alzheimer? Unul dintre ei poartă numele de „rezervă cognitivă", despre

care am discutat întru câtva la începutul acestei cărți. Cu cât este mai mare cantitatea de cunoştinţe acumulate şi asimilate de-a lungul vieţii, de exemplu, printr-o educație superioară, cu atât este mai mare numărul de sinapse din creier. De vreme ce gradul de incidență a demenței în rândurile pacienților cu Alzheimer este strâns legat de distrugerea sinapselor, cu cât ai mai multe sinapse, cu atât mai multe rişti să pierzi atunci când boala se instalează. De aceea, este foarte important ca, atunci când înaintăm în vârstă, să continuăm să învăţăm lucruri noi. Când îți faci planurile pentru pensie, gândeşte-te la rezervele cognitive în măsura în care te gândeşti la cele financiare.

Poate că explicația cea mai importantă a naturii rezilienței a venit de la persoane de 80-100 de ani, care nu au manifestat deficiențe cognitive până în momentul decesului, cu toate că la autopsie au fost descoperite elementele caracteristice bolii Alzheimer: plăci şi degenerescență. Ce au în comun aceşti oameni norocoşi? În fiecare dintre aceste creiere reziliente nu exista nicio urmă de inflamație neuronală. În ciuda plăcilor abundente, a degenerescenței şi a morții neuronilor, sistemul imunitar n-a reacționat prin inflamație. Rezultatul a fost evitarea instalării bolii Alzheimer. În 2008, am descoperit o nouă genă responsabilă de dezvoltarea acestei boli, CD33, care codifică o proteină numită „siglec-3" la suprafața anumitor celule imune. Eu şi colega mea Ana Griciuc ne-am dat seama că această genă este declanşatorul inflamației neurale. Am descoperit mutații ale acestei gene care ar putea accentua riscul apariției bolii Alzheimer, provocând inflamație neuronală, într-o oarecare măsură ca reacție la apariția plăcilor şi ghemelor fibroase dezvoltate în creier, în general după vârsta de 40 de ani.



Scanned with OKEN Scanner

Ca rezultat al acestor studii, multe companii farmaceutice sunt acum pe cale să dezvolte noi tratamente medicamentoase, care au ca ţintă aceste gene, în scopul reducerii neuroinflamaţiei. Un astfel de medicament ar fi util nu numai în tratarea bolii Alzheimer, ci şi a altor afecţiuni neurologice, cum ar fi Parkinson sau atacul vascular.

Când am pus cap la cap toate aceste informaţii, am validat teoria că plăcile sunt beţele de chibrit (contuziile cerebrale pot să provoace şi ele demenţă sub alte forme, de exemplu, encefalopatie cronică traumatică), iar ghemele fibroase şi distrugerea neuronilor sunt flamele care se răspândesc în centrii memoriei şi ai învăţării din creier. Dar, când îşi face apariţia inflamaţia neuronală, fenomenul ia proporţiile unui incendiu forestier şi acesta este momentul în care apar simptomele de declin cognitiv devastator şi demenţa.

Înarmaţi cu aceste noi informaţii, ne dăm seama acum că trebuie să acţionăm în primul rând împotriva plăcilor amiloide. Metodele de imagistică cerebrală au dezvăluit că plăcile încep să se formeze cu 10-20 de ani înainte ca simptomele de demenţă să-şi facă simţită prezenţa. Asta explică în mare parte de ce atât de multe teste clinice privind plăcile amiloide au eşuat. Ele erau efectuate la pacienţi care aveau deja simptome, ceea ce înseamnă că tratamentul fusese efectuat cu cel puţin 10 ani mai târziu. E ca şi cum cineva diagnosticat cu insuficienţă cardiacă congestivă se hotărăşte, după ce a suferit un infarct, să reducă nivelul de colesterol din sânge, deşi ar fi trebuit s-o facă cu un deceniu în urmă. Astăzi, tratamentele de înlăturare a plăcilor senile sunt aplicate în formele uşoare ale bolii sau chiar în cazurile pacienţilor presimptomatici care prezintă plăci senile abundente la care boala se află în stadiu incipient.

Am lansat avertismentul că aceste tratamente nu ar trebui să aibă ca țintă înlăturarea totală a plăcilor amiloide. Împreună cu Rob Moir, colegul meu australian, cu susținerea financiară a organizației *Cure Alzheimer's Fund*, am descoperit că plăcile amiloide aderente protejează creierul de infecțiile virale sau de altă natură. De fapt, virusurile, bacteriile şi fungii pot provoca apariția rapidă a plăcilor, lucru care sugerează o nouă ipoteză privind apariția bolii Alzheimer, şi anume că plăcile s-au format în urma reacției imune la germeni infecţioşi, ca măsură naturală de protecție a creierului.

Ce semnificație are noua teorie pentru pacienții bolnavi de Alzheimer? În viitor, vom fi în stare să depistăm din timp infecțiile care provoacă formarea depozitelor de plăci amiloide în creier. Potențial, am putea să folosim tehnologia imagistică şi chiar analizele de sânge pentru a detecta momentul în care plăcile amiloide se acumulează într-un grad alarmant şi, apoi, să acționăm asupra lor cu medicamente anti-amiloide. În prezent, companiile farmaceutice testează clinic astfel de medicamente, dezvoltate şi în laboratoare asemănătoare celui în care lucrez eu la Spitalul General Massachusetts din Boston.

Concomitent cu aplicarea tratamentului de combatere a acumulării plăcilor, cu 10-20 de ani înainte ca simptomele de Alzheimer să apară, ar fi bine să tratăm şi degenerescența. Soluția este să tratezi pacientul cu medicamentul potrivit la momentul potrivit. Când pacienții manifestă tulburări cognitive şi simptome ale instalării demenței, trebuie tratată neuroinflamația. În cazul lor, este prea târziu să tratăm plăcile şi ghemele fibroase. Până la apariția medicamentelor menționate pe piața de consum, ce putem face în viața de zi cu zi pentru a reduce riscul de apariție a

bolii Alzheimer? Recomandările prezentate în continuare s-au dovedit a avea efecte eficiente în prevenirea bolii; le vei recunoaşte printre sugestiile noastre generale referitoare la un stil de viaţă vindecător, deşi aici sunt mult mai bine definite.

- **Adoptă o alimentaţie de tip mediteraneean:** fructe, nuci, legume, ulei de măsline, evitarea sau reducerea consumului de carne roşie, surse alternative de proteină (de exemplu, peşte sau, dacă eşti vegetarian, legume boabe, tofu, microproteine din ciuperci).
- **Dormi şapte-opt ore pe noapte.** În timpul stadiului de somn profund (somnul cu unde lente sau somnul delta), care urmează somnului cu vise (REM), creierul se eliberează de reziduuri de tipul plăcilor amiloide. Tot atunci, informaţiile specifice memoriei de scurtă durată se consolidează în memorie de lungă durată.
- **Efectuează zilnic activitate fizică.** Ţinta este 8 000-10 000 de paşi pe zi dacă ai un dispozitiv electronic de măsură. În timpul exerciţiilor fizice, plăcile amiloide sunt dizolvate, neuroinflamaţia este diminuată şi noi celule stem se nasc în zona creierului cel mai des afectată de Alzheimer, hipocampusul, responsabil de stocarea memoriei de scurtă durată.
- **Redu-ţi nivelul de stres.** Gestionarea stresului prin meditaţie sau alte tehnici protejează creierul de substanţele neurochimice dăunătoare, cum ar fi cortizolul. Într-un studiu clinic privind meditaţia, am demonstrat că în expresia genetică apar schimbări favorabile distrugerii plăcilor amiloide şi reducerea inflamaţiilor minore. Merită amintit că, pe măsură ce înaintează în vârstă, oamenii încep să uite nume sau cuvinte, lucru care le provoacă o anxietate accentuată,

mai ales dacă sunt îngrijoraţi de apariţia bolii Alzheimer. În mod ironic, tocmai acest stres conduce la creşterea producţiei de cortizol care distruge celulele neurale, sporind, s-ar părea, riscul apariţiei acestei boli.

- **Învaţă lucruri noi.** Învăţarea de lucruri noi determină formarea unor sinapse noi în creier, sporind rezervele cognitive. Înaintarea în vârstă ar trebui să includă provocări ca a învăţa să cânţi la un instrument muzical, învăţarea unei limbi străine sau chiar lucruri simple, cum ar fi spălatul pe dinţi cu mâna stângă, urmarea unui traseu nou pentru a ajunge la o destinaţie cunoscută, simpla urmărire a unui documentar sau participarea la o prelegere. Pentru că toate formele de învăţare se bazează pe asocierea noilor informaţii cu cele deja existente, nu numai că ajută la crearea altor sinapse, ci le consolidează pe cele vechi. Mai mult, acest lucru conduce la formarea de reţele neurale noi pentru obţinerea accesului la informaţiile înregistrate de anumite sinapse şi reţelele neurale deja existente. Trebuie menţionat că jocurile de cuvinte încrucişate şi cele de perspicacitate nu sunt la fel de eficiente ca învăţarea de lucruri noi.
- **Menţine-te activ din punct de vedere social.** Singurătatea a fost confirmată ca factor de risc al bolii Alzheimer. Contactele sociale şi angajarea în reţele sociale pozitive, de sprijin, s-au dovedit benefice în reducerea riscurilor dezvoltării bolii.



Scanned with OKEN Scanner

## Câteva gânduri optimiste privind cancerul

Cancerul este privit ca o amenințare unică din pricina groazei pe care o inspiră, dar, și în cazul lui, un stil de viață vindecător este la fel de pertinent ca în cazul bolilor cardiace sau al obezității. Comparat cu aceste două tipuri de afecțiuni, este greu să le inspiri oamenilor optimism față de cancer. Teama este o forță puternică, cu atât mai mult când este irațională. Spre surpriza multor oameni, cancerul se îndreaptă tot mai mult spre zona speranței și a optimismului.

După ce guvernul american a declarat război cancerului în 1971, cu speranțe care în curând aveau să pălească, publicul s-a descoperit într-un tumult de emoții. Există încă o percepție larg răspândită, în ciuda trâmbițelor constante că „suntem mai aproape de soluție în fiecare zi", că nu s-au făcut mari progrese.

Aceasta este o percepție falsă care reflectă puterea persistentă a fricii. În raportul său din 2017 privind rata incidenței cancerului, *American Cancer Society* a afirmat că rata deceselor a scăzut cu 25%, comparativ cu rata de vârf din 1991 și 2014, cele mai recente date statistice. Motivul acestei scăderi nu are însă legătură cu găsirea vreunui tratament unic. Acest țel a fost abandonat când s-a descoperit că această maladie are o mulțime de manifestări. Scăderea regulată înregistrată în rata deceselor se datorează mai multor direcții. Cităm informațiile publicate pe site-ul *American Cancer Society:* „În ultimii 10 ani, rata cazurilor noi de cancer a scăzut cu 2% pe an la bărbați și a rămas identică la femei. Rata decesului provocat de cancer a scăzut anual cu 1,5% atât la bărbați, cât și la femei". Pornind de aici, statistica generală pentru 2017

estima 1,7 milioane de cazuri de cancer diagnosticate care ar provoca 600 000 de decese. În termeni mai simpli, numai 1 din 3 pacienţi ar deceda în urma acestui diagnostic. Iată un bun motiv să fim optimişti.

Mult timp, pacienţii s-au temut de tratamentul cancerului ca de cancerul în sine. La începutul erei moderne a tratamentelor cancerului, ideea de bază pe care se axa oncologia era că acele celule maligne se înmulțesc mai rapid decât cele normale. De aceea, aplicarea tratamentului medicamentos, de altfel toxic pentru întregul organism, ar fi afectat mai puternic celulele maligne. (Printre primele forme de chimioterapie s-a aflat utilizarea unui gaz numit iperită, cunoscut ca armă letală în Primul Război Mondial.) În această logică, dacă voiai să ucizi fiecare fărâmă de celulă canceroasă, era justificată supunerea pacientului la suferințe extreme, în încercarea de a ucide cancerul, chiar dacă, în unele cazuri, asta provoca mai întâi decesul pacientului. Tratamentele de azi sunt mult mai specifice şi mai puţin agresive. Ceea ce este mai important, ele urmează o logică diferită, ţintind baza genetică a bolii.

La fel de importantă a fost însă schimbarea dramatică a atitudinii. Să luăm drept exemplu un articol din 2015, publicat în revista medicală *The Lancet,* care începe cu o propoziție ce i-ar fi şocat şi i-ar fi derutat pe specialiştii oncologi, în urmă cu o generație: „Natura controlului cancerului se modifică, punându-se mai mult accentul, la cererea publicului şi a autorităților, pe prevenție, pe depistarea timpurie a bolii şi pe asistarea psihologică a pacientului, în timpul şi în urma tratamentului". Dacă o analizezi, această frază conţine câteva elemente importante:

- prevenția începe să fie vârful de lance al abordării medicale în tratarea cancerului, în viitor;

- cancerul este o maladie care poate fi controlată, nu necesită întotdeauna un tratament agresiv, mai cu seamă în cazul pacienţilor în vârstă, care prezintă tumori cu evoluție lentă, cum ar fi cancerul de prostată în stadii incipiente;
- teama oamenilor de cancer este luată în considerare; există promisiuni de tratamente mai puțin agresive, multe aplicate deja.

## O analiză mai aprofundată

Această atitudine nouă față de cancer este un semn foarte bun, dar este bine să fim precauți. Progresele se fac cu paşi mici. Testele clinice ale unor terapii oncologice noi ajută de regulă circa 3-5% dintre participanți. Şi promisiunile scăderii ratei deceselor provocate de cancer au stagnat. Rata deceselor produse de această boală este cuantificată cu două instrumente: în primul rând, numărul persoanelor diagnosticate cu cancer în fiecare an; în al doilea rând, vârsta la care se produce decesul. Al doilea instrument este trecut cu vederea de cei mai mulți oameni.

Ei țin cont de rata de supraviețuire pe cinci ani, care reprezintă cea mai comună statistică pentru remisie, element cu o validitate limitată.

Detectarea timpurie a bolii este un avantaj pe care generațiile anterioare nu îl aveau, dar ea poate ridica datele estimative ale supraviețuirii în mod artificial. O femeie diagnosticată cu cancer mamar în 1930, ar fi fost depistată, probabil, în stadii mai avansate decât o femeie diagnosticată în zilele noastre. Să presupunem că medicul femeii din 1930 depista un nodul suspect când pacienta avea 55 de ani şi ea a murit, după un tratament lipsit de succes, la 57 de ani. (Pe

vremea aceea mastectomia radicală era singura metodă viabilă în SUA, chimioterapia şi radioterapia nu existau încă.)

Astăzi, cancerul mamar este depistat mult mai devreme, de regulă în stadiul 1 al bolii, dacă nu chiar mai devreme. Deci, diagnosticul ar veni, în mod tipic, cam pe la vârsta de 48 de ani a femeii, de exemplu, în loc de 55. Ea ar putea supraviețui 9 ani, ceea ce ar încadra-o în categoria de supraviețuire de 5 ani, dar ar muri tot la vârsta de 57 de ani — altă rută care duce la aceeaşi destinație.

De aceea, vârsta mortalității — vârsta medie la care oamenii mor în urma diagnosticului de cancer — este personajul-cheie al acestui tablou. Vârsta la care survine decesul ar trebui să fie mai mare, dacă am vrea să pretindem vreun avantaj nou în lupta împotriva cancerului. Decenii la rând, vârsta decesului n-a crescut. Dacă priveşti imaginea de ansamblu, rata decesului în urma diagnosticului de cancer a scăzut, chiar dacă puțin, datorită mai multor factori interconectați.

- Depistarea timpurie este un avantaj, dar poate merge prea departe. Testul standard pe care se bazează cancerul de prostată, PSA, a condus la aplicarea excesivă a tratamentului unui tip de cancer despre care se ştie că are nevoie de ani sau decenii ca să avanseze până să devină letal. În cele din urmă, s-a tras concluzia că riscul de a vătăma sănătatea pacienților prin tratament chirurgical sau chimioterapie depăşea estimările de salvare a vieții prin efectuarea regulată a testului PSA (luând în calcul şi rezultatele fals pozitive ale testului).
- O scădere drastică a fumatului a redus rata incidenței cancerului pulmonar.
- Tratamentele specifice au devenit tot mai eficiente.



Scanned with OKEN Scanner

- În zilele noastre mor mai puţini pacienţi decât în trecut în urma tratamentelor agresive (chimioterapie sau radioterapie.)
- Testele genetice au făcut posibilă apariţia unor medicamente noi care au ca ţintă specifică sursa genetică a cancerului, dar, până acum, acestea au rămas la costuri exorbitante (zeci de mii de dolari/tratament) şi sunt puţine tipuri de cancer provocate de erori genetice singulare. Una dintre excepţii este o formă de leucemie juvenilă, cândva aproape în totalitate fatală, dar care acum se bucură de vindecare în proporţie de 90% (cu avertismentul semnificativ că pacienţii recuperaţi vor avea probleme grave de sănătate, când vor ajunge la vârsta de 20 de ani).

Totuşi, motivul principal al optimismului a trecut din zona tratamentului în cea a metodei de prevenţie. Este o schimbare de abordare imposibil de anticipat în urmă cu zece ani, când speranţa era plasată copleşitor în zona alocării de fonduri pentru cercetarea fundamentală şi producerea de noi medicamente. Acum este general acceptat faptul că până la 50% dintre cazurile de cancer pot fi prevenite, folosindu-se informaţiile deja existente. Alegerile de zi cu zi în privinţa stilului de viaţă sunt temelia prevenţiei cancerului, iar ele includ: renunţarea la fumat, alimentaţia bazată pe produse integrale, evitarea substanţelor carcinogene din alimente şi apă, consumul zilnic al unei jumătăţi de pastilă de aspirină, protecţia solară.

Cei mai mulţi oameni ştiau deja că aspirina reduce riscul de infarct şi accident vascular, dar beneficiul în prevenirea cancerului este doar un adaos, nu o transformă într-un remediu universal. Informaţiile obţinute în urma unui studiu

efectuat pe parcursul a 30 de ani pe un eşantion de 130 000 de oameni a arătat că persoanele care au consumat regulat cel puţin două aspirine pe săptămână au prezentat o scădere a incidenţei cancerului gastrointestinal cu 20% şi a cancerului colorectal cu 25%. (Alte studii au coroborat utilitatea aspirinei ca măsură de prevenire a cancerului, dar şi o scădere a riscului de metastază după apariţia tumorii.)

Motivul pentru care aspirina este eficientă în aceste tipuri de cancer pare a fi efectul ei antiinflamator. Una dintre dovezile indirecte ale caracterului dăunător al inflamaţiei era sub ochii noştri, când te gândeşti la ce este eficientă aspirina: simptomele răcelii, durerea şi prevenirea infarctului. Toate se află în strânsă legătură cu acțiunea ei antiinflamatoare. Măsurile de prevenţie care se referă la protecţia solară şi la renunțarea la fumat au ca ținte specifice melanomul malign şi cancerul pulmonar.

Însă vestea cea mai bună este că schimbările pozitive ale stilului de viață, cu aplicabilitate generală, cum ar fi menținerea unei greutăți normale, evitarea sau menținerea consumului de alcool la un nivel minim, efectuarea de activități fizice, sunt factori benefici în prevenirea cancerului. Cu alte cuvinte, un stil de viață vindecător este o abordare cu spectru larg. Nu mai este nevoie să adaugi alte metode de prevenție a cancerului, pentru că din studiile cele mai recente nu rezultă că ar exista o astfel de protecție suplimentară.

Asta va fi o dezamăgire pentru cei care încearcă să-şi domolească anxietatea în privința subiectului cancer recurgând la suplimente specifice, aşa-numitele tratamente împotriva cancerului sau la alimente despre care se pretinde că ar preveni această boală. O ipoteză nouă este însă asocierea apariției cancerului cu inflamația cronică. Din ceea

ce cunoaştem noi, alimentaţia prezentată în Partea a II-a a acestei cărţi se apropie cât se poate de mult de o metodă alimentară de prevenţie a cancerului.

## Gestionarea cancerului, înainte şi după

În cele din urmă, există speranţa că această maladie poate fi gestionată. Este vorba de o schimbare majoră a atitudinii comunităţii medicale. Cancerul a avut întotdeauna un motto disperat atât pentru oncologi, cât şi pentru pacienţi: „Fă ceva, orice". Imaginea de inamic insidios care îţi atacă organismul din interior a provocat până acum intervenţii imediate motivate drastic de multe ori. Dar, pentru că este o boală cu multiple faţete, nu toate tipurile de cancer seamănă. De exemplu, unele progresează lent. Dacă vei consulta statistica ratei supravieţuirii la 5 ani pentru 7 tipuri de tumori la creier, ea variază de la 17% pentru glioblastom, o formă letală, agresivă, la 92% pentru meningiom, tumoră care tinde să fie benignă şi lentă, la a cărei prezenţă creierul se poate adapta deseori. (Cancerul tiroidian şi cel al vezicii urinare se încadrează şi ele în categoria tipurilor de cancer lent, uşor de gestionat.) Alegerea gestionării cancerului depinde de oncolog şi opiniile medicilor diferă mult în privinţa urgenţei tratamentului. Este bine să consulţi mai mulţi medici şi este important să le ceri opinia în privinţa stabilirii tratamentului. În orice situaţie mulţi factori pot afecta rata de incidenţă a cancerului şi recuperarea după boală. Riscul este mai mic dacă eşti tânăr, de rasă caucaziană, cu situaţie financiară bună şi dacă depistezi boala în stadii incipiente. Riscul este mai mare dacă nu aparţii rasei caucaziene, eşti în vârstă, ai o situaţie materială precară şi depistezi boala în stadii avansate. (De exemplu, ratele de



Scanned with OKEN Scanner

supravieţuire menţionate anterior pentru tumorile cerebrale sunt valabile la pacienţii cu vârste cuprinse între 20 şi 44 ani. Pentru cei între 55-65 ani, rata supravieţuirii este mai scăzută cu 4% în cazul diagnosticului de glioblastom şi cu 67% pentru meningiom.)

Acest aspect ne conduce la un subiect care pare contradictoriu, şi anume, gestionarea cancerului înainte de a-l avea. Dacă iei vitamia C sau zinc pentru a te feri de răceală, aplici o metodă de prevenire. Ar putea părea ciudat să spui că gestionezi răceala dacă nu eşti bolnav. Dar când este vorba de cancer, măsurile de prevenire menţionate nu prezintă situaţia în întregime. Există un factor X cu care trebuie să luptăm, iar acest factor X trebuie gestionat an de an.

Ne referim la stresul şi la teama autoinduse. Societatea modernă este copleşită de stresul medical, din cauza repetării continue a poveştilor despre riscuri, studii, morţi tragice sau recuperări miraculoase. Niciuna din toate acestea nu este mai stresantă ca ştirile despre cancer. Stresul nu poate fi abordat prin metode de prevenţie când este omniprezent, cu atât mai mult cu cât nu poţi prezice când îţi va ataca prietenii sau familia. Cel mai simplu sfat este acesta: gestionarea stresului este echivalentă cu gestionarea cancerului. Acest lucru este valabil atât pentru persoanele sănătoase, cât şi pentru pacienţii care tocmai au fost diagnosticaţi sau pentru persoanele care au supravieţuit.

A căuta sprijin în familie sau din partea prietenilor (precum şi ajutorul unor grupuri de sprijin din exterior) a devenit principala sugestie post-tratament pentru orice persoană aflată în procesul de recuperare. Cancerul este o boală care te izolează. Efectele secundare ale chimioterapiei şi radioterapiei, în special pierderea părului şi atrofierea ţesutului muscular, tind să-i facă pe oameni să caute



Scanned with OKEN Scanner

singurătatea şi mai mult. (Generaţia de azi de pacienţi bolnavi de cancer este una norocoasă, pentru că boala nu inspiră nici pe departe atâta teamă ca în trecut.) Motivul pentru care este eficientă gestionarea stresului emoţional, indus de teama de cancer rămâne vag; de aceea, îl voi denumi factor X. Dar avem bănuiala fermă că răspunsul ţine de zona epigenetică. Aşa cum am explicat în capitolele anterioare, epigenetica se ocupă cu schimbările de ADN provocate de experienţele cotidiene. Cu cât o experienţă este mai puternică, cu atât marchează mai puternic epigenomul unui individ, provocând schimbări ale expresiei genetice, de vreme ce epigenomul, care este înfăşurat în jurul ADN-ului ca un înveliş protector, ar putea fi principalul comutator al activităţii genetice.

A dovedi că experienţele negative ar putea influenţa dezvoltarea cancerului în stadii incipiente comportă riscuri, pentru că ar putea mai degrabă să accentueze starea de stres. Însă, pe de altă parte, nu există niciun pericol în a asocia experienţele pozitive cu reducerea stresului. Pe lângă ridicarea ratei de supravieţuire, gestionarea stresului — mai cu seamă a fricii de cancer — este importantă cu mult timp înainte ca boala să-şi manifeste primele simptome. Punându-te la curent cu cele mai optimiste veşti despre cancer vei face un pas mare în reducerea nivelului de anxietate. Înlăturarea aspectului iraţional al atitudinii tale faţă de această maladie ar putea reprezenta un punct de cotitură la care visăm cu toţii de prea mult timp.




Scanned with OKEN Scanner

# Mulțumiri

Când se scrie o carte, este nevoie atât de muncă de creație, cât și de editare, așa că îi suntem recunoscători pentru înțelegere și grijă considerabilă editorului nostru, Gary Jansen. De asemenea, adresăm mulțumiri celorlalți membri ai editurii *Harmony Books*, care au constituit și au condus echipa de lucru: Diana Baroni, vicepreședinte și director editorial; Tammy Blake, vicepreședinte și director de promovare; Juliana Horbachevsky, publicist; Christina Foxley, director comercial; Estefania Ospina, partener distribuitor comercial; Jenny Carrow, designer vestimentar; Elina Nudelman, grafic designer; Norman Watkins, director de producție; Patricia Shaw, editor de producție.

Mai mult ca oricând, autorii își arată recunoștința față de conducerea editurii *Harmony Books*, care și-a asumat riscuri în vremuri nesigure în acest domeniu editorial. Vrem să le mulțumim în mod special doamnei Maya Mavjee, președinte și editor al *Crown Publishing Group*, și lui Aaron Wehner, vicepreședinte și editor al grupului *Harmony Books*.

*Din partea lui Deepak.* Rămân veșnic îndatorat echipei minunate a Biroului Executiv al Centrului Chopra, care a făcut ca totul să fie posibil zi după zi, an după an — Carolyn Rangel, Felicia Rangel, Gabriela Rangel, toate aveți un loc special în inima mea. Sara Harvey și personalul Centrului Chopra și-au adus considerabila contribuție cu dragoste



Scanned with OKEN Scanner

şi entuziasm. Mulţumesc pentru tot. Mii de mulţumiri şi lui Poonacha Machaiah, co-fondator al platformei Jiyo, pentru susţinerea şi promovarea unei serii vaste de proiecte, printre care şi această carte. Ca întotdeauna, familia rămâne centrul universului meu şi o preţuiesc în întregime: Rita, Mallika, Sumant, Gotham, Candice, Krishan, Tara, Leela şi Geeta.

*Din partea lui Rudy.* Aş vrea să le mulțumesc iubitei mele soții, Dora, şi celei mai bune fiice din lume, Lyla, care mă tămăduiesc, în fiecare zi, cu dragoste necondiționată şi sprijin. Îi sunt recunoscător, de asemenea, mamei mele pentru că m-a învățat mereu să mă străduiesc să-mi păstrez bunătatea, compasiunea şi perspectiva pozitivă asupra vieții, chei ale vindecării la toate nivelurile.

Aş dori să-i mulțumesc Susannei Cortese pentru ajutorul nepreţuit pe care mi l-a oferit pe parcursul pregătirii acestei cărți consolidându-mi activitatea de cercetare. În cele din urmă, aduc mulțumiri Templului Kadavul din Kauai pentru inspirația pe care mi-a oferit-o cu privire la *Sinele vindecător* după o meditație cu adevărat minunată.

# Despre autori

**Deepak Chopra**, medic, membru al Colegiului Medicilor din SUA, întemeietor al Chopra Foundation şi co-fondator al Centrului de sănătate Chopra, prestigios cercetător internaţional în medicină integrativă şi transformare personală, este autorul a peste 85 de cărţi traduse în circa 43 de limbi ale lumii şi a numeroase lucrări declarate bestseller în clasamentul anual al ziarului *New York Times*. Două dintre acestea, *Ageless Body, Timeless Mind* (1993) şi *The Seven Spiritual Laws of Success* (1995) au primit distincţia *The Books of the Century*.

Deepak Chopra este asistent universitar la Kellogg School of Management din cadrul Universităţii Northwestern, asistent universitar la Columbia Business School din cadrul Universităţii Columbia, asistent universitar la departamentul de medicină de familie şi medicină preventivă al Universităţii California, San Diego, asistent universitar la Facultatea de Health Science, din cadrul centrului de cercetare Walt Disney Imagineering şi cercetător afiliat Organizaţiei Gallup. Revista *Time* l-a inclus pe Chopra „între primele 100 de personalităţi simbolice ale secolului", atribuindu-i şi calitatea de „poet-profet al medicinei alternative".

Sondajele globale ale publicaţiilor *The WorldPost* şi *The Huffington Post* l-au plasat pe dr. Chopra pe locul 40 în topul celor mai influenţi cugetători din lume şi pe locul 1 în topul personalităţilor din medicină.



Scanned with OKEN Scanner

**Rudolph E.Tanzi**, doctor în medicină, este profesor de neurologie, deţinător al catedrei de neurologie Joseph P. şi Rose F. Kennedy din cadrul Universităţii Harvard, vicepreşedinte al departamentului de neurologie şi director al unităţii de cercetare genetică şi geriatrie de la Spitalul General Massachusetts. Dr. Tanzi este un pionier în cercetarea genetică a bolilor neurologice.

El este unul dintre cei care au descoperit toate cele trei gene ale bolii Alzheimer şi, în acest moment, este vârful de lance al Proiectului genomului Alzheimer. De asemenea, dezvoltă noi terapii pentru prevenirea şi tratarea bolii Alzheimer, bazându-se pe descoperirile sale ştiinţifice. Revista *Time* l-a inclus pe dr. Tanzi printre „cele mai influente 100 de personalităţi din lume" în anul 2015; el se află şi în clasamentul celor mai influenţi absolvenţi ai Universităţii Harvard.

De asemenea, dr. Tanzi a primit prestigiosul premiu *Smithsonian American Ingenuity* pentru studiul său de pionierat privind boala Alzheimer. Este coautor al bestsellerului *Supercreierul*, scrisă împreună cu dr. Deepak Chopra, a cântat la clape alături de Joe Perry şi formaţia Aerosmith şi este gazda emisiunii *Super Brain*, difuzată la televiziunea publică.

Scanned with OKEN Scanner

## Au mai apărut:

FRUMOSUL (NE)SPUS DESPRE MUNTELE LUI VENUS
Nina Brochman, Ellen Støkken Dahl

SFÂRȘITUL ALZHEIMERULUI
Dr. Dale E. Bredesen

ÎNGRIJIREA POSTCANCER
Dr. Gerald M. Lemole
Dr. Pallav K. Mehta
Dr. Dwight L. Mckee

VINDECAREA CREIERULUI
Dr. Joseph A. Annibali

ALIMENTAȚIA ADECVATĂ CELOR 4 GRUPE SANGVINE
Dr. Peter J. d'Adamo împreună cu Catherine Whitney

TIROIDA ȘI GLANDELE SUPRARENALE
Dr. Aviva Romm

SAREA - MIT ȘI REALITATE
Dr. James DiNicolantonio

O MIE ȘI UNA DE NOPȚI ALBE
Dr. W. Chris Winter

ELIBERAREA DE STRES LA BĂRBAȚI
Dr. Jed Diamond

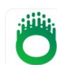
PIELEA
Dr. Yael Adler

NEUROIMUNITATEA
Dr. Michal Schwartz
Dr. Anat London

VINDECAREA FĂRĂ EFORT
Dr. Joseph Mercola

TOTUL DESPRE ALERGII
Earl Mindell, Dr. Pamela Wartian Smith

MIRACOLUL TELOMERILOR
Prof. dr. Elizabeth Blackburn
Dr. Elissa Epel

Scanned with OKEN Scanner


**Timp de peste 25 de ani, Deepak Chopra și dr. Rudolph E. Tanzi au revoluționat medicina și modul în care înțelegem relația dintre minte și corp, colaborarea lor concretizându-se în două bestselleruri internaționale, *Supercreierul* și *Supergenele*, publicate și la editura Lifestyle Publishing. Cei doi autori de succes prezintă acum o lucrare revoluționară, de referință, despre importanța supremă a sistemului imunitar în relația cu sănătatea pe termen lung.**

Din dorința de a ne ajuta să creăm un plan de sănătate integrativ și transformator pentru întreaga viață, Chopra și Tanzi ne oferă cele mai noi informații științifice pentru a ne dezvolta drumul propriu, eficient și personalizat, spre autovindecare. Într-o perioadă în care ne confruntăm cu toxinele din mediul înconjurător, potențialele epidemii, supermicrobii și procesul accelerat de îmbătrânire, este mai important ca oricând să facem în fiecare zi alegeri corecte legate de stilul de viață, deoarece noi suntem responsabili de sănătatea noastră, nu doctorii și nici companiile farmaceutice.

*Sinele vindecător* examinează îndeaproape modul în care putem gestiona cel mai bine stresul cronic și inflamația, principalii inamici ai stării de bine. Chopra și Tanzi își îndreaptă atenția către o serie de afecțiuni cronice, cum ar fi hipertensiunea arterială, bolile cardiace, diabetul de tip 2 și boala Alzheimer, cunoscute că durează uneori decenii să se dezvolte înainte de apariția primelor simptome.

**O NOUĂ REVOLUȚIE ÎN SĂNĂTATE ARE LOC ASTĂZI ȘI ACEA REVOLUȚIE EȘTI CHIAR TU!**

**DEEPAK CHOPRA** este cunoscut în toată lumea pentru activitatea de pionierat în medicina integrativă și transformarea personală, fiind descris de revista TIME ca unul dintre „primii 100 eroi și idoli ai secolului". De asemenea, a scris peste 85 de cărți traduse în 43 de limbi, 25 dintre acestea figurând pe lista de bestselleruri New York Times.

**Dr. RUDOLPH E. TANZI** este profesor de neurologie la Universitatea Harvard, el numărându-se printre descoperitorii genelor care provoacă instalarea timpurie a bolii Alzheimer, contribuind la elaborarea de terapii pentru această afecțiune necruțătoare.

Lifestyle PUBLISHING

www.lifestylepublishing.ro




ISBN 978-606-789-154-6